

ما فی الضمیر

لکار ناموں مضامین تازہ کے تبار
خبر کر کے خرمین کے خوشہ چینوں کو

بالفعل اس نیا زندہ پیمان خیر کمال نبی نوع انسان کو قوم میں و نقص اعظم فہم انہم نظر آئے ہیں اول کہ
ہر فرد و کبیر چہ بڑا و چہ پیرستی کے لیے بہا فوائد سے ناواقف ہو کر صحت و تندرستی کو برباد کر رہا ہے
جس پر زندگی کا دار و مدار اور انسانیت کا انحصار ہے۔ دوم نور و نسیم ہوش سنبھالتے ہی الیشانی سے
آئینہ شاعری کے عشق بلالند از جان میں اسیر ہو کر شب و روز بے سو و کاوشما سے جگر خراش میں غلط
پیمان رہتے ہیں جس کا نتیجہ لطاہر کچھ نہیں اور فی نفسہ نبی و نبیاء و سی نقصان شگ ہے اور یہ وہ نقصان ہے
جس کا جاودانی اثر موجودہ و آئندہ نسلوں کی طبائع کو برابر خراب کر رہا ہے کیونکہ دنیا میں ہر ایک حرکت
اور ہر ایک فعل اپنا خاص اثر کرتا ہے معاشرت موجودہ میں بدعات ستعارفہ و تکلفات سبب سے کاشائے
افعال کا نتیجہ ہے جو ہمارے پیشروین کے قواعد جسمانی و روحانی سے وقوع میں آئے اس لیے تجرید بعض
بنحان معنی میں روشن خیالان صبح نظر آب حیات نامے ایک سال لکھتا ہوں جو ہر ایک تشہ آب
زالال تمتعات کو شاد کام کر کے مذکورہ بالا دونوں نقصوں کی ایک شالیہ طور پر اصلاح کر لیا یعنی ناقہ و زنا
صحت کو حفظ تندرستی کی عزت دیکھا اور کنگھی چوٹی کے شاعر دن کو اس غیث کا محراب ہو گا کہ غیر مفید
اور خیالات مایہ نولیا سے درگزر کر ملک قوم کی بہبود کے لیے اچھے اچھے خیالات پیدا کرے اور مدون کریں
مصرعہ بر سر لان بلاغ باشد پس ملتسمہ کا متا پر زادن داؤد و نبی ضلع اٹھ خلع دیواری لعل حب



اربناعن القوم فی الأسور لیسید

تمہید

اجسی دم مرغ چین با گل نو خاستہ گفت ناز کم کن کہ درین باغ بسے چون تو

گل سبندید کہ زو است نہ بچیم ولے
ایسج عاشق سخن تلخ بہ معشوق نہ گفت

شب بیداری کی وجہ تارون کی چھانوں نسیم سحر نے عطر و گلاب کے کچھ ایسے شیشے ٹوٹے
رستان دنیا فراموش کی طرح بستر پر گرتے ہی از خود فراموش نہ عقل نہ ہوش غفلت
بہ خودی نے ایسا جادو ڈالا کہ بالیقین سر بالین اگر کوئی نقارے بھی بجاتا نا ہم میں نہ
روٹ نہ بدلتے جاگنا کیسا پو پھٹنے کی دیر بھتی کہ چار کس باران متفق چون چار طبع موافق ہم
بید رنگ چار بکتے ہی مانند دو جاگ زردون کے چلا آئے دیکھا کہ میں خواب میں ہوں غفلت
بجساب میں ہوں تمہیں اسی واہ بیان تو ابھی سوتے ہی پڑے ہیں اور ہم دو چار باغون اور چمنوں
میں ٹل بھی آئے اٹھئے اٹھئے تڑکا ہو گیا۔ اسی بوسنتے ہی نہیں۔ بھئی بڑے دلہری
سونے والے ہیں گویا گھوڑے بیکر سولے ہیں یہ تو سحر مح اپنے وقت کے لکران ہیں
اک فوہ کتنی آوازیں دین مگر خبرے نباشد۔ اسی اٹھئے صبح ہو گئی آفتاب کا طلوع قریب ہے
ابن ست وقت یاد خدا بجز خواب فریاد میکند نفست اینقدر محراب

شور سے چونک کر اٹھ تو کھل گئی لیکن آپ جاسیے شب بھر بیداری۔ کمان تک خارنوم
غالب سنو گاتاریکی دیکھ کر پھر غافل ہو گیا اور خرائے لینے لگا

۵ شور سے شد و از خواب عدم چشم کشویم | دیدیم کہ باقی ست شب فتنہ غنودیم
ہوش۔ ہمتوانکو بڑا بیدار مغز اور عاقل سمجھتے تھے مگر آج قلمی کھل گئی ہے

اہل دنیا راز غفلت زندہ دل پنداشتیم | خفتہ و اکم مردگان رازندہ می بیند جواب

اس اندھیر کا بھی کچھ ٹھکانا ہی صبح روشن ہوئی آپ بھی تاریکی غفلت میں اینڈر ہیں
ذوق۔ ع کچھ ایسے سوئے ہیں سونے والے کہ جاگنا حشر تک قسم ہی دلا حول لاقوة
بلوے سونے والے ہیں مردوں سے شہر لگا کر سوتے ہیں غضب خدا کا آفتاب سر پر
اور یہ میرا یا بتر پر ہے۔ ارسیاں اٹھو دیکھو صبح کی کیا بار ہی برگ برگ طراوت باری
بقول سرشار جگر ٹھٹھانے والے ہوا کے جھونکے سنا سن چل رہے ہیں گویا پھلے پھولے
ہرے بھرے درخت گلاب اور کیوڑے کے پنکے جمل رہے ہیں۔ اہل جہان اپنے اپنے
کاروبار میں اور یا سوقت خوب سرشار ہیں۔ معاذ اللہ ان چہ خواہت ہے

| علی الصباح کہ مردم بکار و باریندا | بلاکشان محبت بکوسے پار روندنا

شوق۔ اجی آپ جانتے نہیں یہ ناصح ہیں یہ لکچر ہیں یہ اور دن کی اصلاح کا دم بھرتے ہیں
مگر فی نفسہ غفلت و جہالت پر مرتے ہیں۔ جتنے لوگ اس زمانے میں ہمدردی اصلاح کا
غل مجالنے والے ہیں سینے کے چور جگر کے پنہا اور دل کے کالے ہیں ۵

نابہان کین رخنہ در محراب و تبر سلیند | چون بجلوت می روند آن کار ویکر سلیند

| فقر و فاقہ مردم آموزند | خوشتن سیم و علانہ دوزند

چار دن سے آپس میں کہا کہ یہ خفتہ محبت یوں بیدار ہو گا لو چار پانی الٹ دولیں
اور علاج نہیں دل لگی کی دل لگی اور مطلب کا مطلب۔ یہ شورہ باہم ٹھہر کر چاروں نے
بہ آہستگی پلنگ اٹھایا رام رام ست ہے اور ایک ذری دور لیجا کر سبزہ نو دسیدہ
ساون پر دم سے گر دیا اور ارا دھون میں کہ خواب نوشین میں بخود سورا تھا
چونک پڑا یا الہی یہ کیا قہر نازل ہوا کہاں تھا اور کہاں ہوں ماجرا کیا ہی مجھے پھر کر دیکھا

تو چارون یا مان شاطر بے اختیار مقدمہ مار کر نہیں پڑے بولے کہ بس ایسے بد بختوں کے
جنگانے کی یہی تدبیر ہی ہم کب سے ہاتھ بکڑ بکڑ کر اٹھا رہے ہیں شور و غل مچا رہے ہیں
مگر صدائے برخواست

ہم حافظہ را سید فرح زہرا چرخ | دار و ہزار غیب غار و تفضیل

بس آپ لوگوں سے سوا اسکے اور کیا ہوگا کہ دست و پا مضروب کیے۔ آخر سبب
اس قدر خواب بے اختیاری کا بھی تو دریافت کیا ہوتا یا یوں ہی زمین پر پڑے پکا

تمیز جد سے کن ہماروم دانا بنشین آموخت | یا با صغریٰ لطیف در غنا بنشین ہوا بل خبر

زمین ہر دو اگر ترا میسر نشود از دست خویش
اوقات کمین ضائع و تنہا بنشین بادیرہ تر

ہم آگاہ ہے خود را بروح چون مدیدی گشتی شود | کہ چون یوسف فتادہ در چہ دیدی کردی فراد

میدارند چنانکہ میخوانند افسوس کن
کار تو بجدیت صدرہ دیدی میباش آزاد

ہوش ایک چند پے نیت ز یو گشتیم در عمدت | ایک چند پے دلش و دفتر گشتیم کریم حنا

چون واقف ازین جان اتیر گشتیم نقش مست برابر
دست از ہم شستم و قاندر گشتیم اینک در باب

ہم۔ ہمدردی میں مرثیے مگر کچھ نہوا ہزار دل و جگر جلا یا لیکن کسی طرف سے بولے تہذیبانی
قوم بجز ہی یا کام بے اثر ہے سوختیم و سوزش ما بر کسے ظاہر نہ رہے چون چراغان شب
مستاب بجا سوختیم قوم نے تنہا تہذیبات تلو اثرہ کو پہنائی کہانی اور افسانہ پاستانی خیال
کیا ہی وہ نہ ممکن نہ تھا کہ ہماری کاوشیں کچھ سبیل نہ دتیں و سوزی رہے اثر ہی کہ گل معصومہ

ما از روزگار تصور نمودہ | آبا شکایت از تو کنم یا ز روزگار

تو وق اگر طالب صافی ز نایاب منال پیدا کرد | آن عقدہ کو انگشت و ہمست خیال ہم و اگر د

گر آبلہ افتادہ بیای طلبت ز نهار بابت
شاید کہ ہمیں بھنیہ برادر پروبال غنقا گردد

ہم نہیں نہیں ایسا کب ممکن ہو کہ قوم کی افسردگی سے ہم بھی افسردہ ہو جائیں بلکہ عکس
 بشنودیا شنودیا گفتگو سے کیونکہ ہمدردی برادران و غم دیگران اپنی سرشت کا ایک جزو ہے
 پس کیا مجال کہ حب قوم طبیعت سے فرود ہو۔

۱۔ محبت کے رد و گراستخوائے تو تیار کرد

۲۔ اگر از سائیدن صندل گمانقصان سب یورا

جب تک زندہ ہیں ہی قدرتی دلوں پرستی نامعلوم کنار سیڑیاں کر لگایا ہمارا ہمدردی سے یہی خطاب ہے

۳۔ ابا تو فتادہ شنائی مارا ای روح رون

۴۔ در دیدہ تونی چور و شنائی مارا تحقیق بدن

روزان و شبانہ این دعا سیمو اہم از رب جہان

یار بندہ ی داغ جدائی مارا زہار از ان

شوق کیون نہو سچ ہے سیدہ صاف از غم محنت کشان پتہ از جوہریت ہا آب لہ زبان بر کر لیت پل
 تمیز۔ یاران بذلہ سنج شعر خوانی تا بے کرا سطر ح کا قیل و قال تو ہوتا ہی ہو گیا اب کچھ مطلب کی بھی ہے
 ہم۔ مطلب سعادی و رکستان ست پیاد و زہن معنی پرستان بیان مطلب کیسا مطلب کی
 آپ نے ایک ہی کئی فرمائیے کیا مطلب ہے۔

سب ایک زبان ہو کر فرماتے گئے بیشک ہمارا ایک مطلب ہے جس میں بہبود عام مضمون سنیے کہ
 واسطے بقائے صحت و تندرستی قوم کے چند قواعد سنجیدہ لکھے جو فی حد ذرت نہایت آسان و
 سہل الفہم ہوں روزمرہ کے برتاؤ اور معاشرت کی اصلاح نہایت ضروری ہے کیونکہ بدیہی طور پر
 قوم میں غفلت و وحشت بشارت پھیلنی نظر آتی ہے اور اگر چہ بے اور بے پروائی و غفلت رہی
 تو برا بیون کا انسداد محال و ناممکن ہو جائیگا۔

نظم و رختیکہ کنون گرفت ست پاسے بہ بیروے مردے بر آید ز جاے و اگر بچپان روز گاہے ہی
 بہ گرو کنش از بچ بزرگسلی بہ شہر شہ شایہ گرفتن بیل و چو پر شدت شاید کہ مشتق بہ پیل و عرض کیا
 کہ ایسا الکر میں آپ مجھ کو بہت بڑی خدمت سپرد کرتے ہیں کہ انجائش غیر ممکن مان ذرتی مل
 کیجئے تو چند قواعد متعارفہ مستندہ جو تجربات حکماء فیلسوف سے بسا اوقات شائع ہوئے
 ہیں اور کسیر میرے ذہن حافظہ کو عبور بھی ہے آپ کی خدمت بابرکت میں گزارش کروں ورنہ علم
 و سن و زمانہ کہ نہیں نہیں قومی شائستگی کے لیے قلم ضرور اٹھانا پڑ لگا جو کچھ مو غنیمت ہے تصنیف

غرض اس سے ہر کہ قومی معاشرت شائستہ و آراستہ ہو۔ لوہے کی خدمت ہوتے ہیں اور بھی کام کرنا ہیں۔ جہانت بکام و فلک یار باد۔ جہان آفرینیت نگہار باد۔ یہ کہ حضرت خضرت ہوئے ہیں نے حکم الماسور محبوب قلم اٹھا یا اور حکماء متقدمین و متاخرین کے خیالات کا لب لباب اٹھانا شروع کیا واللہ المستعان و علیہ التکلیف

بلبلو کسکو دکھائی ہو عروج پر وار

ہم بھی اس باغ میں تھیں ویرا زاد بھی

یالجب اب وہ زمانہ کہاں ہے جبکہ ہندوستان میں (جسکو زبان قدیم آریہ ورت کہتے ہیں) صحت و قوت جسمانی کا پایہ بڑھا ہوا تھا یہاں کی خداداد جرات و توانائی پر غیر ملکوں کی نگاہ حسرت سے پڑتی تھی اور کبھی یہ بات تسلیم نہ کی جاتی تھی کہ سولے باشندگان ہندوستان کوئی اور شخص کسی زمین کا جرات و بہادری کی صفاتوں میں اعلیٰ مرتبہ رکھتا ہے وجہ یہ کہ یہاں والوں میں نظر صیانت قومی وقعت کے ہمیشہ یہ خیال تھا کہ دیگر ممالک کے باشندے کسی جوہر ذاتی میں ہم سے بڑھ نہ جائیں اور یہ خیال اس شدت سے قوم میں پھیلا ہوا تھا کہ واسطے حاصل کرنے فوق باہمی کے گویا اعضا جسم میں خچ چل جاتی تھی بیان کی تمام قوموں سے قطع نظر ایک قوم چھتری پرشجاعت بہادری۔ اور قوت جسمانی کا ایسا خاتمہ ہوا تھا کہ جنگ میں مان بیٹے کہ عورت خاوند کو اور بہن بھائی کو خوشی سے رخصت شمول دیتی تھی اور حب کبھی بیٹے اور عورت کی محبت میں ماخوذ ہو کر کوئی مرد معرکہ رزم میں جانے کو اسے بلے کرتا تھا تو عورتیں کہتی کھین چلو دیکھ لی مردانگی۔ یہ لوزانہ لباس اور بیٹھو پر مین گھونگرت کاڑھ کر مردانہ لباس اور ہتھیار اور ہتھو چھتری کے نام میں بٹہ نہ لگانے مار نیگے اور مرنیکے سے تمھاری تیغ کا منہ چڑھ کے لے لیا بوسہ کبھی نہ آپ سی ہم دیکھے بانگین میں سے چنا پچا آل اور اول کی جنگ میں عورتوں کے نظارے بسات اور جوشش خون مردانگی کی یہی کیفیت گذری ہے بات یہ ہے کہ قوم کی خلقت میں چہ مرد و چہ زن قدرت نے بہادری کوٹ کوٹ کر بھری تھی۔ ہندوستان میں شاید بھارت سے بڑھ کر کوئی جنگ نہیں ہوئی ہے ہندو دن کوڑا

اور بے شک یہ ایسا رستخیز قیامت انگیز معرکہ گذرا ہو کہ تواریخ دنیا میں نظیر نہیں۔

آریہ ورت کی پرانی قوموں میں خاندانی عزت کی بقا اور آبائی ناموری کے ثبات کا بڑا خیال تھا اس لیے وہ کسی قوم کی ترقی کو خواہ کوئی فن ہوائی حکیمانہ اور مردانہ کوششوں سے موجودہ حالت پر فوق نہ لی جانے دیتی تھیں اور خاص کر قوت و ہمت اور جوانمردی پر مبنی ہوتی تھیں ایسا ہمیشہ یہ خیال تھا کہ خواہ کچھ ہو بہو ہین کو ہر ایک قوم پر ترجیح رہی اور فی الواقع کسی قوم کا قدم آگے نہ بڑھنے پاتا تھا۔ کتنی دفعہ پرس ارم نے قوموں کے ہاتھ سے سلطنت چھین کر برہمنوں کو دی لیکن چونکہ اس قوم میں صلاحیت ملک اری و ذانی مردانگی نہ تھی کیونکہ وہ ہمیشہ عبادت ریاضت۔ اور نفس کشی میں مصروف رہتی تھیں اس لیے ہر دفعہ چھڑیوں نے مار مار کر سلطنت چھین لی اور خود دندنا یا کیے۔

جب لکشمین جی کو رام اوتار میں وقت محاربہ عظیم لشکا شکست لگی اور بیہوش ہو کر گرے تو ہونہار دلاور یہ تجویز طبیب لشکا سنجیوں نے لے کر کسی پہاڑ پر پہنچے چھپن کر و رگندہ مہربان حاج کو قتل کیا نہرا ناگوس کی دوری سے سنجیوں کے پہاڑ کو بیچ ذہن سے اٹھا کر انہی کی طرح لے آئے اور چالاک جلد پہنچیں لیکن طوفان بلاخیز کے شور قیامت انگیز سے بھر تھانے جانا کوئی رہ چھس آتا ہی جو دوسرے پوری کو تباہ کر دیا اس لیے انھوں نے بان کھینچ کر مارا کہ آسمان تھرا گیا ہنوت بجز نکی رام رام کہتے ہوئے زمین پر گرے اور سخت متروک ہوئے کہ اب کیا کرنا چاہیے صبح قریب ہی آفتاب نکلا جاتا ہی اگر طلوع شمس ہو گیا تو سنجیوں نے بے اثر ہو جائیگی آخر آفتاب کو مع اس کے دوزخ تاب کروں کے کھینچ کر سمندر میں رکھ لیا تاکہ تاریکی شب قائم رہے۔ بھر تھانے رام رام کا شب بدشکر غور کیا تو معلوم ہوا کہ کوئی رام بھگت ہی سر اسیمہ دور سے آئے دیکھا کہ سہوان ہین فسوس کیا اور نصیب اعدا لکشمین کی کیفیت زار سنی کہا کچھ غم نہیں اگر تم لنگڑے ہو گئے میں ابھی اپنے نیر پر ٹھاکر لکھوں میں پھینکتا ہوں۔ یہ وہ ذکر ہے جب کہ سہوان جرمی سنجیوں کا پہاڑ اٹھا کر لیے آئے تھے۔ چنانچہ مع کوہ سنجیوں بان پر ٹھاکر رن میں پھینکا تو خیم زون میں آموچو د ہوئے سنجیوں مور سے لکشمین کو ہوش آیا اور صبح ہو گئے سہوان نے آفتاب اگل و یارت کی جگہ دن روشن ہو گیا۔ یہ ادنیٰ ذکر ایک شخص کا ہی جو کوئی بار

سمندر پھانڈ کر لنگا پونچا اور بڑے بڑے دھنوں اور راجپسوں کو زیر کیا حتیٰ کہ لنگا آگ سے
 بھونک دی۔ جس وقت یہ رن میں بسر پکارے تھے اس وقت کی شجاعت ایسی نہیں کہ
 کہ قلمبند کیا جائے ایک شاعر کہتا ہے۔

شجاعت دیکھ کر خورشید غم خون کھاتا تھا | زمین تھر رہی تھی آسمان چکر میں آتا تھا

مہ پر تو ردا مانِ فلک میں منہ چھپاتا تھا
 جگر دشت سے مریخ وزحل کا تھر تھاتا تھا

خبر یہ تو دیوتوں اور فرشتوں کا ذکر ہی جو کچھ وہ کر گئے لائانی ہی اور ناممکن۔ انسانی توانائی
 انکے قدم پر قدم نہیں رکھ سکتی لیکن ان لوگوں کے واسطے ایسے بیانات جواب سکت ہیں جو ہندوؤں
 کے اوتاروں کو انسانی مخلوق سے تعبیر کرتے ہیں اگر قبول انکے مان لیا جائے کہ یہ اوتار آدمی
 تھے تو انکے افعال کو بھی ایک ایسی چیز قبول کرنا لازم آتا ہے جو انسانی حیوانی اور تمام مخلوقات کی
 اکتسابی طاقت سے خارج ہیں اور یاد دوسرے معنوں میں یہ سمجھ لو کہ انکے کام قدرت کے سوا کوئی
 نہیں کر سکتا اور سب جہاں تک قوموں کی تواریخ پر نظر ڈالی جائے ان لوگوں کی کارکردائیوں کی نظیر
 ہرگز نہیں مل سکتی۔ گزشتہ لوگوں کو خواہ اوتار تسلیم کریں یا آدمی لیکن باعتبار انکے افعال کے
 ہندوؤں کی قدیم بہادری اور قومی فخر کا ہر حال میں پتہ ملتا ہے۔ بعضوں کو جنگ کر لسی اور
 ایجن کو رٹ اور محاربہ وائر اور انگریزوں کی ٹرائیوں اور چودھویں اور پندرھویں صدی
 کی برٹش قیمر نازی کی جو فرانسیس کے ساتھ واقع ہوئی اور فرانس کو بونا پارٹ کی مسدودانہ
 کارکردائیوں پر ناز اور فخر ہی لیکن جب وہ ہندوؤں کی گزشتہ بہادریوں اور شجاعتوں پر
 نظر ڈالتے ہیں تو انصاف سے درگزر نہیں کر سکتے۔ وائر لو کی جنگ میں جنرل وٹکٹن
 اور افغانستان کے معرکہ میں (ابو شکست جنرل بروز جنرل پرمرور کے جو میوند کے میدان
 خشکی خود واقع علاقہ قندھار میں ایوب خان کے حملے سے حاصل ہوئی) ایک بہادر ویر
 جنرل رابرٹس نے دنیا کی قوموں میں ناموری پائی لیکن یہ بہادر ریان آن اعلیٰ درجہ کی
 شہرتوں اور ناموں کو کسی طرح رائد نہیں ہیں جو ہما بھارت میں ہندوستانی قوموں کو قدرتی طاقت
 حاصل ہوئے اور تا چشمہ کار زمانہ و نقش کا لچر ہنگی گاریا تو ہمارے ہمدان میں تواریخ لکھنے کا

رواج نہ تھا اور یاد دنیا کی قوموں نے شمول دیگر کتب حکمت و فلسفہ و ریاضی کے انگوٹھی نظر سے
 الوبہ آجین کر دیا اور خود مستفیہ ہوئیں مگر خیر کہیں سہی ہماری کتب اور قدیم علوم و فنون نے
 قوموں کو مہذب و شالیتہ تو بنایا کچھ ضرور نہیں کہ ان کے فوائد ہمیں تک محدود رہتے البتہ یہ امر
 قابل غور ہے کہ ہماری قوم نے اپنی قوت جسمانی و جوہر ذاتی کے کھنڈ میں سلطنت و حکومت
 کے رہنے نہ رہنے کی سطلق پروانہ کی اور زمانہ کی ترقی کرتی ہوئی قوموں کی چالون پر کچھ
 بھی غور نہ کیا اپنی سادگی و بے پروائی سے خود محتاج ہو گئی اس قوم کی سادگی فی زمانہ
 سادہ لوحی کلائی ہو چکی ہندوؤں کا طبع ہندوستان سے جاتا رہا اور غیر ملکوں کی قومیں حکمران
 ہوئیں اس لیے آہستہ آہستہ بیان کی قوت و شجاعت بھی جاتی رہی اور یہ قاعدہ کی بات ہر
 کلاصل سے فرع کو قوت و تازگی پہنچتی ہے جب وہی نہیں تو یہ کہاں سے ہو۔

اب ایک یہ زمانہ ہے کہ بیان کی قومیں خلعت شجاعت و تہذیب مردانگی سے بالکل عاری ہیں
 نہ ان کے جسم میں چستی و زور ہے اور نہ کف میں شمشیر صفائی جب کسی زمانہ میں ہر ایک شخص
 روئین بن اور فولاد بن کے سواد لاور و جری تھا تو مقابلہ کی جنگ کو قاعدہ کی جنگ
 کہتے تھے لیکن اب بسبب اس کے کہ قوت و توانائی اور شکست خیز سے بالکل سبب ہو گئی آٹھین شکار
 کھیلتے ہیں یہ مرکزوری و پست ہمتی پر وال ہے۔

قدرت نے جس قوم کو طبعی طور پر حرارت و جرات و دلیری اور مردانگی کا جوش دیا ہو وہ
 حوصلہ افزا غرون اور تحسین و آفرین کے کلمات کی نہشتاق ہونے متمنی کیونکہ اس کی توانائی کا
 استعدادی مادہ ایک ایسے طرف میں پایا جاتا ہے جسکو ہر وقت ہوجان اور شتعال سے مقابلہ ہوتا ہے
 ہندوستان کی قوموں میں ابتدا سے بڑی حرارت و سرگرمی تھی لیکن باوجود خلقی شتعال و
 جرات کے وہ کیونکر افسردہ طبع اور مضمحل اور زیر ہو گئیں اور اب ان کی ذاتی صفات کہاں ہیں؟
 اس سوال کا جواب ہم ایک لفظ میں لو اگر کہتے ہیں یعنی جسم نے ہندوستانیوں کو ہمیشہ
 مغلوب و مفتوح رکھا ہے اور جب یہ برسرِ رحم آتے ہیں تو لپٹ کوشیں پر سطلق خیال ہنسنے لگتے
 شلا دشمن شہ تیغ ہے اور ہندوستانی فرشتہ موت کی طرح سینہ پر اب ہزارہ فریب و غاد دشمن
 مغلوب نے نضرع و انکسار کا دام بچھایا تو قسم ہے اس کو اپنے دین و ایمان اور رحم و رقت کی

بے دیکھے بھالے گرفتار ہوئے سہ حسن سیرے بخت سیرا کر دیا سیر۔ دامن ہر گس زین بدو گرفتار شدیم
 آگے گرون پر ماتھ چلا ناچم و حسان کے خلاف ہر شفقت نے جاو واکو یا خدا بنی نے دست
 باندہ دے ماتھ کون چلائے یہ جرات کہاں ہر کہ خصم لعین کا خون چھین حال آنکہ دشمن
 بداندیش نے رٹائی پاتے ہی وار کیا کہ حضرت رحم دل کا کہیں سر ہر کہیں دھڑکے
 بر تو اضع ماتے دشمن تک یہ کون ابھی ست

ایہ یوں سیل از پا افگند دیوار را

رحم کیا ہی۔ ہرقت و ملائمت۔ جو کثرت توغل کتب و نیہ سے طبع میں پیدا ہوتی ہے
 اور بڑے بڑے سوار اور سادھوؤں کے دل کو پانی کر دیتی ہے۔ چونکہ شجاعت کا رحم سے
 نقیض ہے اور سند و ستانی بہر و صفات موصوف اسلئے انکی شجاعت و بہت پر رحم نے
 بہت بڑا دباؤ ڈالا اور خراب کر دیا۔ اب رہا یہ کہ انکی ذاتی صفات کہاں ہیں ہم کہتے ہیں
 کہ وہ تمام صفات اسی طرف میں ہیں جہیں کہ قدرت نے بند کی کھین کیونکہ مزاج اور
 لطفہ کا اثر کثرت و کثرت چلا جاتا ہے لیکن بعض موجودہ عوارض اور قدرتی مجبوریوں سے
 ان صفات کی مشکلیں کس لین اگر آزادی و خود مختاری ہو تو وہ تمام رنگ خوردہ صفات
 چنکو قوت کہتا چاہیے عمدہ طور پر کام میں آسکتی ہیں اور طباہی اوقات زمانہ حالیہ میں جب ان
 قوتوں کو آزادی عطا ہوتی ہے تو انھوں نے اپنے اپنا اصلی رنگ اور جو سر نہایان طور پر دکھایا
 مثلاً گزشتہ جنگیں اور افغانستان و مصر کی جنگیں۔ یہ جنگیں ہر چند کہ کچھ ایسی نہ تھیں جنکا
 نظیر ملنا دشوار ہو مگر جو لوگ کہ ہندیوں کے دل و دماغ اور حکمرانی قوتوں کو ٹوٹتے پھرتے
 ہیں وہ انھیں ادنیٰ جنگوں سے بہت بڑی کیفیت دریافت کر سکتے ہیں شمشیر اصفہانی
 رنگ چڑھتا ہے مگر اسکے ذاتی جوہر قائم رہتے ہیں جو اسی صیقل پر چمک اٹھتے ہیں۔
 موجودہ گورنمنٹ کو اگر بمقابلہ یورپ کی بعض لالچی اور حریص قوموں کے اپنی ہندوستانی
 قوت پر تازہ ہی تو یہ ہے کہ وہ بیان کی قدیمی جنگ اور دلاور قوم پر بہت بڑا بھروسہ اور اعتبار
 کرتی ہے اور یہی امر ہماری قدیم وقعت اور خزانے کے لیے آب حیات ہے اور بالیقین دنیا کی تمام
 قوموں میں ایسی کوئی مسکین اور ثابت قدم قوم نہ ملیگی جسے باوصف نہایت قلیل اجرت
 عزت۔ اور وقت کے ملک کی ناموری میں سر دیا ہے اور پرانی کہانیوں اور ناموریوں کو

اپنے حوصلہ بہت۔ اور سپہ گری کے فنون سے زندگی اور تازگی پہنچائی۔ موجودہ گریور
 انڈین ملٹری آرمی سے قطع نظر جسکی تعداد غالباً ایک لاکھ چھ ہزار بیان کی گئی ہے پریش
 گورنمنٹ کو ہندوستانی ایک لاکھ اٹھاون ہزار باقاعدہ پولس پر اپنی قوت کا بہت کچھ
 خیال ہے جسکی نسبت ایک وقت زمانہ مفسدہ مصر میں عوفا ہوا تھا ملک مصر کو واسطے
 اٹھام اور اس کے بھیجی جائیگی لاجرم ہندوستان کو اپنی قوموں کی بہادری پر ہمیشہ زہر
 اور جس طرح بیان کی تمام قوموں میں قدرتی سادگی اور مسکینی ہر اس سے دو بالا اس
 بہادری و ذاتی جو ہر خواہ بقدری سے بیفروغ ہو۔

ہر چند کہ بیان کی نامور قوموں کو ایسی استطاعت نہیں ہے کہ موسم ہر ماہ میں ہر قسم کے
 لیے بعض اجنبی قوموں کی طرح جنکو قدرتی طور پر ہر قسم کی دولت سے منور ہوا تھا
 میدانوں میں کمپ قائم کریں یا گرامین وریا کنارسے جیسے تائین اور ہا کے دنوں میں
 باغوں اور چمنوں کی بود باش اختیار کریں جو ہر آئینہ سبب صحت و قوت ہیں لیکن قدرت
 ان کے معدے اور ماضیہ کو ایسی قوت بخشی ہے کہ باسی ٹکڑوں سے پیٹ پا کر ایک قوی اور
 نمایان آدمی ظاہر ہوتے ہیں اور باوجود تنگ حالی و تنگ دستی کے شجاعت و بہادری کا
 نور ان کے چہرہ سے کم نہیں ہوتا وہ گورے نہیں ہیں مگر گندمی رنگ پر خدا واد سیاہ تباؤ
 اور قدرتی حسن عجیب لطف دیتا ہے یہ قدرتی نشو و نما اور قوت جسمانی سین کے آدمیوں
 کو نصیب ہے کہ فی زمانہ فوجی قواعد کے رو سے لحاظ قد و قامت اور زبردست ہاتھ پاؤں
 اور فراخ ہونے سینہ کے اتنے رکروٹ فوراً مل سکیں گے کہ ہزار چمنیں بھرتی کر لیا میں۔
 پنجاب۔ ممالک مغربی و شمالی۔ کمایون گڈھوال۔ روہلیکنڈ۔ اور مشرقی دات یا
 مقام میں جہاں قومی و تناو آدمی بہ کثرت پیدا ہوتے ہیں اور انھیں ملکوں کی وجہ
 ہندوستان کو سپاہیانہ زعم ہے۔

جب سے یہ ہماری زور اور قوم بے اختیار ہوئی اسکو اپنی انسانی توانائی پر مطلق علم نہیں ہے
 مگر کوئی سامیدان کیوں نہوائے کا قدم مجھے نہیں پڑتا اسکو اس امر کی غیرت و انگیزہ ہے کہ غیر
 قوموں کے مقابلے سے رخ پھیرنا اور غلیم کو پشت دکھانا حقیقت میں موت سے بدتر اور

جو اندری سے فتحیاب یا شہید ہوا قومی فخر اور دائمی حیات ہی لیکن اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے
 کہ مذکورہ بالا ذاتی صفات جو بعینہ ایک خلقی بناوری ہر کون کو نشی نچرل برکتوں اور
 نعمتوں کی روشنی میں پہچاننا چاہیے کہ ایسی روشنیان چار ہیں صحت جسمی صحت عقلی
 صحت قومی صحت نسلی۔ جب تک قوم میں اول سے ان چاروں کا اثر چلا آیا خلق
 بناوری قائم رہی لیکن انقلاب زمانے کے ساتھ جیسا جیسا ان میں فرق آیا قومی
 ترقی۔ قومی عزت۔ اور قومی ہمت۔ گھٹتی گئی اور خاطر کی خوشیوں۔ انسانی بھلائیوں
 اور سنگوں میں زوال آیا۔ صحت قومی سے مراد اتفاق اور صحت نسلی سے مراد ایک ایسا
 مرد یا عورت ہو جس کا ایک ہی جفت پر تادمت العمر صبر و قناعت ہو۔ یہ دو برگزیدہ صفتیں یعنی
 قومی اتفاق اور قابو سے شہوت سلف کے لوگوں میں اس خوبی و مضبوطی سے یقین جیسی
 کہ وہ اس زمانہ کے موافق طاقت رکھتے تھے عامی راحت اور بہبود کے لیے اتفاق آرا اور
 اتحاد خیالات نہایت قریبی و لا بدی تھا لیکن جب انہیں سے بعضوں نے صحت قومی کی قدر
 نہ کی اور خود رانی پر زور دیا جیسا کہ زعم گھمنڈ اور خود کامی کا اقتضا ہے تو خود بخود ذلیل ہوئے
 اور اپنی طاقتوں کو غیروں کا محکوم بنایا چنانچہ سال ۱۹۴۷ء میں جی چندر پھور قنوج والے کو اپنے
 خالو زاد برادر پر بھتی راج کا اننگ پال کی گود بھینسا اور دہلی اور جمہیر کراچ ایک ہوا اسکا بھٹنا
 بہت ناگوار گذر تھا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ باہم مصاف آرا ہوئے اور پر بھتی راج کسی تقریب میں
 نہ شریک ہونے کی وجہ غضب میں آکر جرح چند پر حملہ آور ہوا اور اسکی لڑکی کو اٹھا کر لے گیا
 پر بھتی راج کے چونسٹھ سرداران نامی کام آئے اور یہی آپس کا اتفاق اس ملک پر
 مسلمانوں کے غالب آنے کا اصلی سبب ہوا۔ چونکہ ہندوستان کا ستارہ آخری زمانہ
 میں برج نحوست میں جا پھنسا اس لیے جب سے کہ ہمارے ہلال نے اپنی طاقتوں کو زائل کیا
 نسلی اور قومی طاقتیں روز بروز گھٹتی رہیں اور پھر کوئی ایسا موقع حاصل نہ ہوا کہ اب رفتہ جو بار
 میں آتا۔ لیکن غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اصلی سبب زوال اقبال اور ذاتی صفات
 معدوم ہو جانا صحت جسمانی کا ہر جس سے نہ صرف قوت اعضائی زائل ہوئی بلکہ قواس
 روحانی بھی ضعیف و کمزور ہو گئے اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جب صحت عقلی میں خلل آتا ہے تو انسان کو

تمام بیمار یون - تمام برائیوں - اور تمام مصیبتوں کا سامنا ہوتا ہے ہر ایک شخص کی راحت و
 بہبود کا قائم رہنا اسکی تندرستی و صحت پر موقوف ہے لیکن جب صحت ضبط تنزل میں پڑ جاتی
 تو راحت و بہبود رنج و نقصان سے بدل ہو جاتی ہے یہی حال قومی تندرستی و راحت کا ہے۔
 جو قوم کہ علیٰ علیہ کبریائی یعنی صحت و تندرستی سے محروم ہے یا اسنے قیمت کسی طرح پر ال
 کر دی ہے وہ نتیجہ زن اور بہادر ہوگی بلکہ ذلیل و خوار اور جزات و بہادری کے میدان میں اسکا
 قدم ہمیشہ پیچھے ہی پڑے گا کیونکہ وہ چیز جسکو حوصلہ زور کنا چاہیے اسکی فطرت میں نہیں ہے
 پس ایسی قوم قدرتی سرسبزی - کامیابی - خوشی اور مختلف فوائد سے دائم ناکام رہتی ہے
 ہمارا جد و ہراج بکرم (جسے بیرکراوت بھی کہتے ہیں) کیسا زور آور اور بہادر رہا تھا جسے
 مشکلات کے دور کرنے میں کبھی فوج اور خدا کی ضرورت نہ تھی یہ صرف انہی قوت بازو سے
 کام کرتا تھا بڑے بڑے دیوؤں اور بلاؤں کو خوفناک ویرانوں اور میدانوں میں ٹھیک ادھی
 رات پر بچھاڑا اور زیر کیا تاکہ سیر کا لقب پایا یہ شخص ایسا انسانی ہمدردی پر شہا تھا کہ خلق کی
 راحت کو اپنی آسائش پر فائق اور بہتر جانتا تھا ستاون برس قبل سنہ عیسوی سے آجین نگری کی
 گدی پر شکن ہوا شک ہوگون کو جو تاناک کی طرف سے چڑھ آئے تھے شکست و بیکار کے نام سے
 مشہور ہوا اگرچہ وہ براہینہ قبائل اور بہادر و جری تھا تاہم حفاکش و محنتی ایسا تھا کہ با صفت
 و نفس کشی کو اصلی بہود جانتا تھا بوریار پوتا اور اپنے ماتھے شیر اندی سے تونبا پانی کا بھرتا
 ہندی مورخوں نے بڑی بڑی صفات سے یاد کر کے اسکو پرچین دکھ بھنجن یعنی دوسروں کا
 درد دور کرنے والا کہا ہے۔ یہ بھی اپنی صحت جسمانی سے کامیاب ہوا کیونکہ وہ جانتا تھا کہ
 ایک خاص شخص کی خوشی اور بہتری کے واسطے جس سے عام کو فائدہ ہے اسکی تندرستی کا
 ہونا لازمی ہے۔ اسی زمانہ تک ہندوستان کی قدیم صحت اور قوت کا کچھ لحاظ رہا ہے بعد ازاں
 جیسا کچھ خراب زمانہ آیا ایمان کی صحت قوت اور رسالت کے لیے گویا دیو خوار تھا حتیٰ کہ
 موجودہ حالت میں منجملہ تمام اعضا سے وجود کے کوئی سست ہے کوئی چست کوئی ضعیف ہے
 کوئی قوی کوئی خراب ہے کوئی عمدہ لیکن انہی ہمسایہ قوموں کے اعتبار سے زیادہ ترقوی
 ایک بھی نہیں ہے اور اگر مگر شاذ کوئی بھی تو اسکی موجودہ حالت اور طرز معاشرت نہایت نا ملائم

اور خراب ہے جس سے نہ صرف موجودہ اہل بیت بلکہ آنے والی نسلوں کی سہی پر نہایت برا اثر پڑتا ہے۔ یوں کہو کہ آئندہ ہونا رکھتی کے لیے ضعف و نابینائی کا بیج بویا جاتا ہے۔ ہم جن جہاں پر نظر ڈالتے ہیں گاموں پر چھریاں چہرے زعفرانی صورتیں کہربانی اور آنکھوں میں غنودگی پائی جاتی ہے حال آنکہ شباب نے عرصہ عمر میں ابھی پہلا ہی قدم رکھا ہے ضعف سے آنکھوں میں غنودگی ہے بیٹھے ہیں تو اکٹھا محال لیٹے ہیں تو نزع کی حالت میں۔ بات کننا دو بھر ہے۔ لبتا داز سے بات کا سننا حضرت سرفیل کا پردہ گوش پر نقارہ بجانا ہے۔ چڑیوں کی غذا انسانوں سے ہضم نہیں ہوتی۔ ریاچ نے مشکین کس دی ہیں۔ ضعف معدہ نے دائمی طور پر دیر نصب کر رکھے ہیں۔ بدن میں مٹی کا پیدا ہونا داستان پاستانی ہے۔ جلد شکم سے کیفیت اندرونی آشکار۔ یہ کوئی عارضہ نہیں بلکہ خافت اور لاغری کا شہ بیان ہے۔ نام خدا بھی ملوین میں گرہ نہیں لگی گر بے عینک باریک حروف پڑھنا ہوا پر نقش کرنا ہے۔ قوت و بہادری کی کیفیت کا ایک ہلکی سی ریفیل اٹھائے نہیں اٹھتی مگر حریص الجماع ایسے ہیں کہ دو دو اور چار چار عورتوں سے سیری نہیں ہوتی حال آنکہ جسم کے نام سے صرٹ ڈھانچا ہی ڈھانچا گیا ہے۔ یہ کیا ہے وہی صحت کی خرابی اور قوت کی بقدری ہے جو بادشاہ تمام فخر اور نیکیا میوں اور قوی ترقی ہے۔ علوم و فنون اور تہذیب و شالیتکی سے ترک تعلق کیا جہالت پھیل گئی تاریکی چھا گئی جفاکشی اور بہادری جاتی رہی کارنامے نمایاں کا نامٹ گیا محنت و مشقت کی خود توانائی نہیں ہے اس سے اسکی خوبھی جاتی رہی۔ ورزش اور ریاضت کا شوق اس سبب نہیں کہ خود اسکے لیے طاقت درکار ہے۔ بعضوں کے جسم موٹے تازے کا خوبصورت ہیں اور وہ اگر محنت و ریاضت کی عادت سیکھیں تو بہادر اور توانا ہو سکتے ہیں مگر آنکھوں نے بیکاری سستی۔ کاہلی اور بے پروائی سے اپنے تئیں بلغم کی پوٹ بنا رکھا ہے لاغری اور ضعیفوں سے احیاناً کسی کام کی امید بھی ہے لیکن بلغم کی پوٹ والے خود دو چار آدمیوں کے محتاج اور دست نگر ہیں انکے اٹھانے بٹھانے اور بھانے کے لیے خود آٹھ آدمیوں کی ضرورت ہے جتنے کسی مریض اور جنازہ کو درکار ہوتے ہیں اور یہ کیفیت خاص ان لوگوں کی ہے جو بڑے پایہ کے اسیر خوش تقدیر کہلاتے ہیں۔

قوم رنگ میں جو کچھ کہ زندگی کی خوشیوں اور اسیدوں کی تازگی کا زعم پھیل رہا ہے بجا
 و نامناسب نہیں ہو وہ اپنے تین لائق ہر کام کے پاتے ہیں اور صحت و توانائی کی قدر
 سے وہ ان پہونچتے ہیں جہاں آج تک ہم نہ پہونچے آنگے کھیل اور تماشے بھی اس قسم کے
 ہوتے ہیں جن پر غور کرنے سے تماشائیوں کے دل میں ایک قسم کی جرات پیدا ہوتی ہے
 ایک حکیم کا یہ قول نہایت سچا ہے کہ برف کی چٹانوں لشیب و فراز زمیوں اور پرستانی
 بھاڑوں کی مشکلات کو طے کرنا اور دشوار گزار پہاڑیوں اور چوٹیوں پر چڑھنا اور انکو طے کرنا
 جیسے کسی نبی نوع انسانی نے قدم نہ رکھا تھا انھیں کا کام ہے۔ یہ کیا ہے جو اسی صحت کی
 حفاظت۔ قدر۔ اور ترقی ہے جس سے کسی قوم کا ترقی پا جانا اور فخر حاصل کرنا ضروری ہے
 خلاف ہندوستانیوں کے جنھوں نے صحت کی بربادی سے قومی رنگ و آبرو گنوائی
 اول تو ہمارے ماتھ میں سلف کی کوئی قومی تواریخ نہیں جس سے ترقی کرتی ہوئی قوموں
 کے مقابل بہادری کا دم مارین اور اپنی قدیم وقعت کی حمایت کریں۔ دوم اگر اس قسم کی
 تواریخ ہو بھی تو کیا۔ عقلا کے نزدیک پرانی کہانیاں موجودہ حالت کے مقابل محض
 بے وقعت ہیں کیونکہ بہادری کے فخر کوئی روشنی اور نیاز مانہ مطلوب ہے اگر ہم اپنا رنگ
 دکھایا کریں تو کون سنتا ہے پیرم سلطان بودا را چہ۔ بہادر قوموں کو موجودہ حالت کی مدد
 پر تازہ و فخر ہونے کے فسانہ پر۔ ہندوستان کی موجودہ حالت بزبان حال پکار پکار کر کہہ رہی ہے کہ
 اے ہندوستان کی قومو! اگر تم قدیم ناموری کو دل سے پیار کرتی ہو اور خود بھی اسی
 ناموری کے بلند پہاڑ پر چڑھنا چاہتی ہو تو سلاف کی طرح کوشش کرو اور اپنی ہی قوت کو
 مشکل کشا سمجھو اور اس سلسلہ پر کامل غور کرو کہ صحت قوت ہے۔ لیکن نقاب خانہ میں طوطی کی آواز
 کون سنتا ہے شہر شخص اپنی اپنی حالت میں مست ہے رے جو اٹھے سر ہی زانو سے تو سر پریشان کیوں
 یہ بات تجربہ سے ثابت ہو چکی ہے کہ صفائی سے رہنے اور عمدہ نفیس غذا کھانے سے
 قوت جسمانی بڑھتی ہے اور قوت جسمانی سے قوت روحانی کوتاہی اور قوت پہونچتی ہے اور جب انسان
 و دونوں قوتیں حاصل کرتا ہے تو اس میں خود بخود دلیری و بہت پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ ایک شے سے
 دوسری شے کا پیدا ہو جانا ایک قدرتی رکبہ ہے مثلاً آفتاب کے طلوع سے عالم سفلی کا روشن ہونا

ہونا ایک امر اضطراری و بے اختیار ہی ہے۔ ضعیف و نحیف آدمیوں کو دیکھو محنت کے کسی کام کی طرف انکی طبیعت کا میلان نہیں ہوتا اور کمال کی وجہ سے گویا غنودگی ان پر طاری رہتی ہے اب اگر یہ کہو کہ کمال اور سستی طبعاً اور فطرتاً ہی سو یہ بات نہیں بلکہ فی تحقیقت وہ چیز جو دل و دماغ کو کسی محنت کی طرف متوجہ کرے انکے قوی میں نہیں ہے نہ حیدر اکرام قوی اپنی اپنی جگہ قائم ہیں لیکن چونکہ وہ اپنے طاقات پر جو ہر ہنر اسلئے بیکار ہو رہے تھے جاتے ہیں محنت کے کل کام کا تقاضا دل کی تازگی اور دماغ کی بیداری سے ہو لیکن جب دل و دماغ ضعیف و کمزور ہو جاتے ہیں تو انہیں توجہ کرنے کی جرات نہیں رہتی اور بالفرض وہ متوجہ بھی ہوں تو کچھ کام نہیں نکل سکتا کیونکہ اعضا جسمانی جنکا کام محنت کرنا ہی نہایت ضعیف ہیں جسم کی تمام رگ و ریشیوں کا تار دماغ سے ملا ہوا ہے اور دماغ کو تمام قوی کی حالت سے خبر ہے پس جب دماغ کسی عضو کو ضعیف دیکھتا ہے تو اس پر حکم محنت صادر نہیں کرتا اور بالفرض انسان کوشش بھی کرے کہ اسکا دماغ کسی کام کا حکم ہے لیکن دماغ کا حکم کچھ بھی اثر نہیں رکھتا جبکہ اعضا کی طرف سے یہ جواب ملتا ہے کہ کسی کام کرنے کو سبب ضعیف کے مجبور ہیں دل و دماغ کی سستی کچھ صرف ضعف اعضا ہی پر موقوف نہیں ہے بلکہ وہ زیادہ تر کامل اس وقت ہو جاتے ہیں جبکہ زیادت محنت سے تھک جائیں یا خلاف اندازہ غذا کھانے سے تنفس میں گرافٹی ہو لیکن کمزوری کی سستی اور سیری کی سستی میں بہت فرق ہے یعنی کمزوری کی سستی ہر وقت دل و دماغ پر چھپائی رہتی ہے اور سیری کی سستی بعد تحلیل غذا فرو ہو جاتی ہے۔

اب ایک نظر ان لوگوں کی حالت پر کرنا چاہیے جو قوی۔ دلاور۔ اور جری ہیں۔ انھوں نے کس طرح اپنے آپ کو ایک سڈول اور خوش روحان بنایا اور کمان سے جرات اور بہادری کا سبق پڑھا ہے قدرت نے چوڑی ہڈی اور مضبوط رگ و ریشے بخشے چوڑے سینے اور عمدہ نشوونما قبول کرنے والے قوی دیے پس شکل کا انسان بچپن اور عالم حیات سے نکلا تو اسنے قدرت کے منشاء پر غور کیا اور اپنے تئیں سزاوار ترقی پایا لاجرم میدان بلوغ میں اٹھ کھڑا کرتا چلا اور پھونک پھونک کر قدم رکھا۔ اول اسنے اوقات حیات پر نظر کی اور عقل مصلحت پر توجہ سلیقہ ہر کار پر کر کیا سوچا کتنا کھانا پینا اٹھنا بیٹھنا چلنا کھینا محنت کرنا اور تفریح پانا غرض کہ

کل طرز معاشرت میں حکیمانہ خیالات سے ایک شالیستہ کارروائی کی اب وہ جہ وقت جس کام میں ہر
 اول نظر گھڑی اور منٹ پر ہر اور کل مشاغل میں دانائی کا ایسا برتاؤ رکھتا ہے کہ کچھ نہ کچھ فائدہ ضرور
 مسترب ہوتا ہے لیکن بہت ایسے فوائد کے حصول پر زور نہیں دیتا کہ اسکی صحت میں فرق آئے
 وہ تفریح کے لیے کسی کھیل یا رتاشے میں بھی معمولی وقت پر مصروف ہوتا ہے لیکن اس کھیل میں
 بھی ایسی دانائی خرچ کی ہے کہ تماشا یوں کے دل میں ایک قسم کی جرات پیدا ہوتی ہے اور وہ
 خوبستفید قوت و صحت ہوتا ہے گویا اس قسم کا کھیل داخل تفریح ہے لیکن باطن میں بالضرور
 اس سے ورزش کے فوائد مقصود خاص قرار دیے گئے ہیں۔ محنت و جفاکشی کی عادت عام و
 فنون اور تہذیب و شائستگی کی ترقی۔ قومی مفاخرت اور بدی ناموری کا شوق اسکو کسی وقت
 بیکار اور لاؤبالی سمجھنے نہیں دیتا وہ اگر اپنے تئیں امر او عامد کے خیل میں پاتا ہے تو زیادہ تر
 محنت و ریاضت اور ورزش کو اس لیے پسند کرتا ہے کہ متوسط اور ادنیٰ درجہ کے لوگ سبق
 سیکھیں اور اسکی دیکھا دیکھی وہ بھی محنت کے عادی ہوں اور بیشک بڑے آدمیوں کی بھلائی یا
 بڑائی کا اثر چھوٹے آدمیوں پر زیادہ پڑتا ہے اور اسکی نظیر ٹھیک اس سقف سے ہے جسکا پانی سقف
 زیرین پر گرتا ہے اور اگر اوسط یا ادنیٰ درجہ کا آدمی ہے تو بھی اپنے فوائد پر نظر رکھتا ہے۔
 گو یہ شخص ہر وقت اپنے دینی دنیاوی کاموں میں مصروف رہتا ہے لیکن بالضرور صحیح
 و شام ہوا کھانے کے لیے میدان اور چمن میں اور دریا اور پہاڑوں پر سیر و شکار کی ورزش
 سے لیے جاتا ہے اور اپنا کوئی وقت سستی و کمالی میں بسر نہیں کرتا بلکہ ایسے کھیلوں و شغلوں میں
 صحت کرتا ہے جو قوت جسمانی و صحت بدنی کو ترقی دیتے ہیں۔ ہرن کی تلاش میں کوسوں پھرنا
 اور اسکے شکار کی تاک جھانک میں رہنا کیسی تفریحی ورزش ہے۔ دریا میں کشتی و زوق کا کھینا
 یعنی ملاحی کیسی تفریحی ورزش ہے۔ باغ اور چمن میں پودھوں کے پھالے بنانا اور انپ کے
 و رختوں میں قلم جانا کیسی تفریحی ورزش ہے۔ اس قسم کی محنت مشقت اور ورزش کو وہ مذہب
 نوجوان بخوبی اختیار کرتا ہے اور حفظ صحت سے اعضا جسمانی و روحانی کو ہر وقت تازہ و قوی
 رکھتا ہے غرض کہ قانون قدرت کے موافق صحت کو قوت اور قوت کو دلاوری و بہادری
 کا ذریعہ بناتا ہے اور بہادری سے اور وہ کام کرتا ہے کہ فخر قوم کھاتا ہے اور اس سے ہر فرد شہر کے دل میں

ایک قسم کا زور اور بھر و ساربتا ہو اور اسکی نسل بھی قوی توانا اور دلاور رہے یہی ہوتا ہے کہ
 اسکے لطفہ کا اثر نسل میں رہے گا اور اسکی عادات و خصائل پر نسل عمل کرے گی لہذا پشت پاک فوت
 و ہمت خاندان سے حضرت ہنوگی اسی لیے لڑکا لڑکی کی مناکحت و مناسبت کے وقت
 شرف نسل کی تحقیق کی جاتی ہے لیکن جس شخص یا جس قوم میں مذکورہ بالا عادات و صفات
 اور حکیمانہ خیالات نہیں ہوتے وہ دنیا میں کمی ہو جاتی ہے اور کسی مصروف کی بنین پر ہی اسکی
 نسبت تو یہ سمجھ لینا پڑتا ہے کہ تباہی و مذلت کا نزول اس پر کر چکا ہے اور اب بالآباد تک دنیا میں ذلیل
 و خوار اور کم ہمت رہے گی کیونکہ قومی عزت اور عقلمندی کا معروف مسلک بھولی ہوئی ہے۔
 ہندوستان میں عام طور پر بڑولی و کم ہمتی پھیلی ہوئی ہے اور ہر ایک شخص اپنے آپ کو
 نظر حقارت سے دیکھتا ہے اسکی کیا وجہ ہے؟ اسکا جواب کچھ یہ نہیں ہے کہ ہندوستانیوں کے
 اکابر و ارسلاف کمزور اور حقیر تھے بلکہ صحیح امر یہ ہے کہ موجودہ امت نے اپنی بے پروائی
 اور اپنی غفلت و جہالت سے قدیم جرات و بہالت کو صحت کی بے قدری اور تاب و توانائی
 کی بربادی سے قوم سے معدوم کر دیا جب سے اب تک جیسا جیسا زمانہ گزرا گیا عیاشی و غلامی
 جلق و غیرہ قسام فواحش نے کثرت کے ساتھ رواج پایا جس سے اعصاب کمزور و بے طاقت
 ہو گئے جو ان کو عین عالم شباب میں امراض سستی کچی الت کمزوری اعصاب سوزاک و قصہ
 نامردی رقت منی جریان احتلام ضعف اعضا و ریسہ ضعف معدہ درد کمر تاریکی چشم نابینائی
 خشکی جلد زردی رنگ دروسر ضعف جگر کمی اشتہا تشنگ و انہمی قبض سرعت انزال نسیان
 ضیق النفس سرفہ وجع مفاصل خنازیر ناسور ذیابیطیس سلس البول ضعف شانہ ہمیشہ اسہال
 ویرینہ نقص انتظام عصبی نزول زکام تب آشک خارش کمی باہ استسقا طحال گھٹیا بوا سیر
 ریشہ غش برص اور فالج وغیرہ نے ایسا گھیرا کہ وہ کسی کام کے نہ رہے پورے ہون سے بھی
 ضعیف و ناتوان ہو گئے اسکی دو وجہ ہیں اول پدر کے لطفہ کا نقص جس سے نسل کا وجود
 قائم ہوتا ہے اور لطفہ کا اثر تاحیات اولاد کی فطرت میں پشت و پشت تک چلا جاتا ہے دوم
 خود نسل کی کثرت عیاشی و شہوت پرستی۔ ہمارے مان کا ہر ایک جوان بعینہ ایسا نظر آتا ہے
 جیسے کوئی مہینوں اور برسوں کا بیمار۔ چہرہ کا رنگ سفید۔ بدن پر جھریاں۔ آنکھوں میں ہر وقت نیند۔

گویائی میں ضعف۔ چلنا پھرنا شاق جب دیکھیے پانگ پر دائم المرض کی طرح پادار سے ضعف دلتے اثر سے
 دکھایا، درد سے بھی اٹھانہیں جاتا، ابتدا سے سن بلوغ چودھواں سال ہی کیونکہ اسی عمر
 شیطان علیہ لعن سر پر چڑھ بیٹھتا ہے جہاں ذرا بدن میں جرات اور کنگنی پیدا ہوتی کہ
 آرائش تن اور نیا و چننا و کاشوق و دستک زن و رطیع رنگین ہوا اب تماش حسن ہو کر کلی کو
 لیے پھرتی ہے سودا اور جنون کا دیوسر پر سوار جا رہے زبان پر عشقیہ اشعار۔

ایک پردہ چشم ہی کھر غیرت دامن سے	آستین اشک سے ہر گوش جیب گرداب
شب کو چشم ہی سیارہ سے چشم بجو	دون کو پلو میں ہر دل فرط قلق سے بیتاب

بازار ہر سخنم بوسے جنون می آید	
باز آہ از نفسم غرق بخون می آید	

دوسرا بالا ہر تر حسن حسینان چکل سے	سب بزم ہی مشتاق نکل پردہ دل سے
تیسرا عشق درآمد گرفت سلام علیک	عقل برون شد ز سر گفت سلام علیک
چوتھا پیایار سے اتنی ارج موری مان	آج کی رات یمن پہ جاؤ ہو ہیڑو حسان

پیایار سے اتنی ارج موری مان

چودھویں سال سے جب عشق ستم کار بالا انداز جان کا یہ جوش و خروش ہو کر نہ بڑی کا ادب
 نہ چھوٹے کا لحاظ اور نہ عقل ہی نہ ہوش ہی پھر آگے خدا حافظ سے ابتدا ہی عشق ہو رہا ہو گیا
 آگے آگے دیکھیے ہوتا ہے کیا، اعضا زمین ہنوز اچھی طرح قوت بھی نہ آتی تھی کہ جو علم عظم نے
 کان صحت سے اخراج پایا اعطی اللہ کیسی عبرت کا مقام ہے؟ ماسے وہ خوب رو اور گوری گوئی
 ماتھو پائون والے رُکے لاغری و ضعف سے گویا تپ دق میں مبتلا پاؤں جاؤ ہیں جنھوں نے
 گلزار شباب میں قدم پڑھانے کا ہنوز قصد ہی کیا تھا کہ صحبت ناہنجار عزایل کردار اور
 والدین کی استغنائے غار خرابی میں ڈھکیل دیا اور ایسی کند چھری سے انکو نیم بل کیا
 کہ تازندہ اند شرمندہ اند وہ نہ جیتے ہیں نہ مرتے ہیں زندگی کے دن بھرتے ہیں بھائی سے
 جان وجود میں ہی لیکن تاب و توانائی کا تپہ نہیں جس سے زندگی بسر ہو

حسن رعنائی نگہوں نے چارون دکھلا دیا	حسرت ان غنچوں پہ ہر جو بن کھلے مر جھاکے
-------------------------------------	---

ابتداءے بلوغ میں صحت و قوت کے نورمال چمنستان ہستی کا جس قوم میں استیصال جائز ہو
 اس سے زیادہ بے موت مرنے والی ضعیف الجثہ کمزور اور بزدل قوم کون ہوتی ہو
 یہی کثرت عیاشی و فحش کی وجہ ہو کہ تیس چالیس برس ہی میں عمر انسانی کا خاتمہ ہو جائے
 بہت کم ایسے لوگ ہیں جو اتنی نوے اور سو برس کی عمر پر پہنچتے ہوں جب ہم بعض وقت
 اپنے بوڑھے بزرگوں اور مرہون سے سوال کرتے ہیں کہ اے صاحب آپ نے کون کونسی
 دعوات کے کشتے کھائے ہیں کس کنون کا پانی پیا ہو کہ باوجود اس پرانہ سری و سالخوردگی کے
 وہی اشتہا وہی بنیائی وہی دم و خم اور وہی تاب و توانائی پائی جاتی ہو جو ایک اچھے خاصے
 جوان اور بھلے چنگے پہلوان میں ہوتی ہو تو وہ ہلکویہ جواب دیتے ہیں کہ بیاتم ان سعادوں کو
 نہ پوچھو ہماری کیفیت جب سنو گے تو تعجب کرو گے اور متحیر ہو جاؤ گے ہم کیا کمین جیلان ہو
 مگر خیر سنو پچیس برس کی عمر تک ہم نے عورت کا منہ نہ دیکھا حال انکا شادی دس ہی برس کی
 عمر میں ہو گئی تھی۔ ہمیشہ ورزش ڈھڑ بگڑ اور لکڑی سے شوق راصبح و شام دو دو کوس
 پاپادہ میہ انون میں پھرے پردیس گھومے یادیں میں رہے فقیرانہ تنگدلی و صیابی نہ تھی
 تمھاری طرح ہمارا پانون جا بجا فرش نہ کھانا تھا ہم نے اب تک بیاہتا عورت کے سوا غیر
 مانوس عورت کی طرف نظر اٹھا کر نہ دیکھا ہے

تجدد شربم پرواز من رنگ دگر دارد	چو گل یکسالہ طریسیکنم ز ریش بر باد
شراب وافیون اور تمام نشون سے پرہیز کیا حتی کہ تنباکو کا بھی استعمال حرام سمجھا خشاک نوالے جیسے کہ رازق نے پیش کیے صبر و شکر کے ساتھ نوش کرتے رہے لیکن بقدر غذا محنت و ریاضت کا دستور ہمیشہ کھادن کا سونا موجب ضعف اعضا خیال کیا۔ عربان عاررہا کیونکہ حرارت غریزی برپا ہوتی ہو غرض کہ جب قدر مرتب صحت میں پورے تہ عمل کیا لیکن تم لوگوں کا برتاؤ برعکس اسکے ہی جس سے عین شباب میں مرلیق و وامی بنے پھرتے ہوا بھی تمھارا یہ حال ہو بڑھا پے میں کیا کیا محبتیں نہ دیکھو گے اور شاید کہ بری کی نوبت بھی نہ پہنچے کیونکہ اس زمانہ تک یہ اعضاء کام کے لائق ہرگز نہ رہ سکے	
سب بوئے بندہ گرفتارین	ہوئے معلوم اٹھا کیا خاک

سچ ہی جو جو دشوار گزار مرحلے ہمارے جدا جدا اب ذوالجہد نے طے کر کے ہم کیا ہمارے رشتے
بھی اُن مرحلوں سے صحیح و سالم نہیں گذر سکتے یہ ہو گلی اور وسوڑ کی گھاٹیاں منزل
مقصود پر ہرگز نہ پہنچنے دینگی اور یقین کلی ہرگز دما سے اہل ہمارے لیے ہر وقت ہنہ
پھاڑے بیٹھا ہی جو کہ چار طبع مخالف سے کسی ایک کو غالب تر پائیکا کہ ایک ان میں ہر پ
کر جائیکا حال انکہ ضعف و ناتوانی نے یہاں چاروں کو مغلوب کر رکھا ہے اور خود غالب ہر حکم

چار طبع مخالف و سرکش | چند باہم بوند باہم خوش

اگر یکے زین چہا ر شد غالب
جان شیرین بر آید از قالب

خیر رہنے جو کچھ برتاؤ کیا پھر بھی غنیمت ہے بڑی فکر تو اب نسلی تہذیب کی ہر سو بڑا سبب
ہمارے بچوں کے بد راہ اور شہوت پرست ہو جانے کا یہ ہے کہ عالم بیوشی اور ادنی ترین
صغیر سنی یعنی پانچ پانچ چھ چھ برس کی عمر میں انکی شادی کر دی جاتی ہے اور بارہ چودہ
برس کی عمر سے سکھایا جاتا ہے کہ سنسین کھیا میں اور دنیا کے فرائض و اکرین حال انکو جو و
خاوند بھی ایک ساتھ کھیلنے کے لائق ہیں وہ کیا جانیں عیش و عشرت اور مباشرت کیا چیز
لیکن چونکہ وہ دونوں بعد مکلا وہ ایک جلا در ایک کمرہ میں زبردستی سے متفق سلائے
جاتے ہیں اسلئے نفس امارہ خواہ مخواہ انکو حظ و نیوہ پر مائل کرتا ہے اور خود بخود طور و طریق
محبت و وفا سے واقف ہو جاتے ہیں مکتب میں پہننے جب سے پڑھانے شروع ہوتا ہے تو
رابع ش ق پڑا یا نکا کہ عورت ابھی حد بلوغ کو نہیں پہنچی کہ حاملہ ہو گئی پس اس سے بالضرور
نہایت کمزور اور لاغر بچہ پیدا ہو گا جو بوجہ حقیر اندامی و پست قدی کے کسی قسم کی زیادہ اور
سخت محنت کا تحمل نہیں ہو سکتا اور اسلئے کہا جاتا ہے کہ بچپن کی شادی سے موجودہ
امت کی جسمانی - دماغی - اور اخلاقی قوت اور حستی و تیزی میں بہت کچھ نقصان پیدا ہوتا ہے
جو بچے کہ والدین کی کم عمری میں پیدا ہوتے ہیں انکی نظیر ٹھیک قلمی و ختوں سے ہے اور بلوغ
تا رسیدہ عورت مانند اس آنک کے ہے جو پال میں دیا کرے وقت پکا یا جاتا ہے اب اس آنک
کو دیکھو اس قدر قی کامل آنک کے مقابل جسے پختگی - جسامت - اور عذوبت شاخ کی

داسن میں پائی ہو کیسا حقیر و بامعنا ہو یا تجربہ شاد ہو کہ کم عمری کی اولاد ہمیشہ مریض رہتی ہے
 پھوڑا پھنسی گلہ سونے ورم آشوب چمپاک اور بت سے مختلف عوارض خصوصاً جگر کی حالت
 اور شکمی گرمی ہر وقت انکا گلا دبا لے کھڑی رہتی ہے۔ والدین جنھوں نے اپنے بچوں کی
 شادی کی ہے نہایت ارمان آرزو اور خوشی سے دولہا دلہن کی یکجائی کو دیکھتے ہیں اور
 جب محل کا ڈھنگ پایا جاتا ہے جسکو اس ملک کی اصطلاح میں امید خوشی کہتے ہیں تو وہ
 پھولے جامہ میں نہیں سماتے اور فراخ حوصلگی سے صرف زر عمل میں لاتے ہیں جنوی محل بنیقل
 سولہ برس سے کم عورت اور بیس برس سے کم مرد کا ہرگز اتصال ہونا مناسب نہیں ہے۔
 جب کبھی یہ دونوں صغیر سن میں وصل کرینگے تو نہ انکی اولاد ہی دائم المرض اور ضعیف القوی
 ہوگی بلکہ یہ دونوں بھی اپنی زندگی کی عیشون اور ہستی کی خوشیوں کو لہجی سے بدل دینگے
 کیونکہ تیس برس سے آگے انکی جسمانی طاقت ہرگز کام نہ دے گی اور قوت شہوت تھوڑے
 زمانہ میں مسلوب اور معدوم ہو جائیگی رگ ریشون اور اعصاب میں سستی و کھالت و ریاض و بگی
 صغیر سن کی شادیاں کچھ اسی لیے مضر نہیں ہیں کہ زن و مرد کی ناتوانی کا باعث ہونگی
 بلکہ زیادہ تر کا یہ ہے کہ قضا سے اگر دو لہا عنقریب مر گیا جسکی عمر ابھی آٹھ سات ہی برس کی ہے
 اور دولہن کی عمر اس سے بھی کم۔ تو بیوہ کی عمر کس طرح بسر ہوگی وہ کیا جانے گی کہ قدرت
 اسکو کس کارن پیدا کیا اور تیری پریش کا دنیا میں کیا بھوک بھوک ہے۔ ایام باوج کی شادیوں سے
 خیر اتنا تو ڈھارس ہوتا ہے کہ برس و ویرس و لہا و لہن شربت مواصلت سے شاد کام ہو جاتے
 ہیں مگر بچوں اور شیر خواروں کی شادیاں اور بعد ازاں بیوگی کی مصیبتیں سخت ستم
 ڈھاتی ہیں اور انسانوں کے کلیجے پاش پاش کرتی ہیں۔

ہر چند کہ ملکی آب و ہوا اور قدرتی خواہشات کو قوم کے قومی و تناور اور حیم ہونے میں بیڑا
 دخل ہے لیکن بچپن کی شادی سے جیسا کچھ قومی طاقت پر برائی اور نقصان کا نزول کرتا ہے
 لائٹانی و بے ند ہے اسی قسم کی ناتوانیوں نے ہندوستان کی قوموں کو موجودہ خرابیوں
 اور تیز دلیوں تک پہنچایا اگر بیان کی قومیں اپنی قدیم قوت کو برقرار رکھتیں تو کون کہہ سکتا
 کہ جینی اقوام کا گذر یا دخل اس ملک پر ہوتا اور اب ہندوستان کی کم ہمتی و فطری طاقت ہے

کہ انہی مشکلات کو دور نہیں کر سکتے انکا ضعف باعث فتح اقوام غیر ہر سٹرائٹ کتے ہیں
 کہ اگر ہندوستان میں وہ قوت قائم رہتی جو بوجہ اسکے اُنسے جاتی رہی ہر کشت و
 کشت سے بچپن کی شاویوں کی نسل ہر توہین شک ہر کہ ہماری سلطنت دوسرے تک
 رہ سکتی ہا نہیں بلا شک انکی باہمی دشمنی و اتفاق اور ضد نہ ہی کے باعث ہماری خوب
 بن پڑی ہر مگر تاہم اس ملک کی قدیم تواریخ سے ثابت ہر کہ اگر انہیں قوت باقی رہتی تو
 اختلاف مذاہب دوسروں کے حملوں کا مانع نہ ہوتا افسوس کہ انکی ناقابلیت و ضعف ہی
 مردانہ شعاریات سے کھویا اور یہ خود بیدست و پائناک فقیروں کی طرح تقدیر پر شاکر ہو بیٹھے
 انچہ نصیب بہم میرسد : ورنہ نسانی بستم میرسد : یہ سمجھنا بڑی بے عقلی کی بات ہر کہ نہ رہتی
 اور بیماری خدا کے ہاتھ ہر اس واسطے علاج کرنا گناہ ہر کہ خدا ناراض ہو جائے مثلاً زخم پر مرہم
 لگانا اور بخار میں کٹین کھانا گناہ کبیرہ ہر بلکہ یہ سمجھنا چاہیے کہ اکثر باریان اس واسطے
 ہوتی ہیں کہ لوگ خدا کے حکم کے خلاف کرتے ہیں یعنی قدرتی ہوا اور پانی اور اصول صحت کو
 ہم بجا و برعکس عمل سے خراب کرتے ہیں۔ حفظ صحت یا بیماری کے دفعیہ کے واسطے
 دوا کرنا یا حکیمانہ برتاؤ رکھنا خدا کو نامنطور ہوتا تو وہ ہرگز دوا پیدا نہ کرتا اور نہ علم طب اور
 اسکے جاننے والوں کو عدم سے وجود میں لاتا۔

جب تک کہ مرد و عورت بچتے جو ہر نہیں ہوتے انکی چھٹنے کی اولاد بیشتر ضائع ہو جاتی ہر
 اور اگر کسی وجہ سے کوئی بچہ بھی نکلا تو اسکے مزاج میں بلا کی گرمی سما جاتی ہر اور یہی گرمی
 تازیت مختلف عوارض کا ذریعہ بنی رہتی ہر۔ ہم شرط یہ کہتے ہیں کہ والدین کی جوانی کی
 عمر میں جو بچہ پیدا ہو گا وہ بیماریوں سے مبرا رہے گا اور قوی ہو گا۔

لیکن ان رموز کو وحشی قوم کی بالا جانے یہاں توجہ البتہ ایشیائی تعلیم نے انکھوں پر پی
 باندھ رکھی ہر پس کیا دیکھیں۔ سچ جانتے کہ ہندوستان میں بڑا بھاری قوی نقص اور
 قومی جہالت ایشیائی تعلیم ہر جو انسان کو ہرگز ایک لائق اور مذہب شخص نہیں بنا سکتی
 گورنمنٹ کے سرشتہ تعلیم سے خارج کی ہوئیں کتابیں مثلاً دواوین ثنویات قصص اور
 ہزلیات ہندوستانیوں کو ایسا سبق دیتی ہیں کہ وہ لکھے پڑھے آدمی ہو کر اپنے سین مجنون ہر عمل

اور باگل تیلانے میں اور اچھے بھٹے صاحب ہوش و حواس ہو کر جہلی بننے کو اپنا فرض سمجھتے ہیں چنانچہ
ایک شاعر لکھتا ہے: اسنگ طفلان یارب سچہ ساز و نازک دل من مینا دل من بدیدہ دنی
اظہار جنون ہو کر رٹ کے پتھر مارے ہیں اب ذرا شاعر کے دل کی نزاکت کو ملاحظہ فرمائیے
آہستہ برگ گل بفتان بر مزار ماڈ بس نازک ست شیشہ دل در کنار ماڈ دل کی نزاکت ہی
توجہ طلب نہیں ہی بلکہ اس پر بھی لحاظ رہے کہ شاعر مرچکا ہے اور گور میں پڑا ہوا شعر خوانی کر رہا ہے
ایک ہٹیلے اور ضدی سخنور صاحب فرماتے ہیں کہ امی معشوق ہم تو تیرے ہی در پر اپنا سر تھم
سے پھوڑینگے تیشہ مار کر مرنیگے اور تجھ پر ہتیا دینگے نقد بے معاف نقدیق کر لیے بند بھی
حاضر ہے کی کو کہنی تو زور کئے دیکھا اور قیس کا آہ و شور کئے دیکھا

کر تا ہی جو کچھ کریں گے تیرے در پر
ناچا جنگل میں مور کئے دیکھا

اپنی ناتوانی کے ثبوت میں ایک پدھی خان شاعر یون گہر افغانی فرماتے ہیں:۔
زار اس درجہ ہوا باد یہ پیمہ ہو کر
ذرا اس درجہ ہوا باد یہ پیمہ ہو کر
انغرض تمام ایشیائی شاعری اسی قسم کی وحشت اور مجنونانہ خیالات سے بھری ہے
جس شعر کو پڑھیے اور سنیے کچھ نہ کچھ تپہ شاعر کی حماقت کا ضرور ٹپکا ہر چند کہ کسی زمانہ میں
اس قسم کی لسانی اور اثر خانی کو فروغ ہوا اور زمانہ کے ذمی مقدار لوگ اسکی قدر
کرتے ہوں لیکن انیسویں صدی کی فرنگستانی شائستگی کے موجودہ زمانہ میں تو ایسی
سخن رانی حماقت اور سفاہت سمجھی جاتی ہے۔ نئی روشنی والے بزرگوار نہ صرف خیالات
اور مضامین پر نفرت کرتے ہیں بلکہ شاعر کی عقل و تمیز پر لا حول پڑھتے ہیں۔
انظر الی مقال ولا تنظر علی من قال۔

جس قوم میں مذکورہ بالا نالائق تعلیم اور خشن خیالات کا رواج ہو وہ قوم کیا ترقی کر گی
اور ایسی قوم کی قوت و داعی جس قدر جلد زائل نہ ہو تو محب ہی کیونکہ ایشیائی شاعری کے سچ و قاب
میں پڑے ہوئے لوگ ہر دم کاوش و خلبان ہی میں مبتلا رہتے ہیں اور یہودہ خیالات تنہا
تلاش سے ایک دم فرصت نہیں پاتے حالانکہ صرف شاعری کے جلو کے لیے چھوٹا عاشق

جاننا اور فریبی ست دنیا فراموش بننا پڑتا ہے اور خیالی معشوق و طبع زاد عشق کا رگ کا یا جاتا ہے
 جھوٹے الفاظ اور سبالتو اسیر خیالی مضامین خود ہی بغیر و غنہ ہیں بلکہ قائل کی اخلاقی
 قوت کو بھی بٹہ لگاتے ہیں ہمارا سوال ہے کہ موجودہ زمانہ کے ایشیائی شعرا نے اپنی ناحقہ
 شہار و زمی محنت اور کاوش کا کیا نتیجہ پایا سو اسکے کرسٹ و سنت انکے کلام کی جھوٹی واہ
 واہ مجلس مشاعرہ میں ہو جاتی ہے۔ دو دم جو قوت کہ اس بقائدہ کوشش میں صرف کی جاتی ہے
 کیا وہ بیہودہ کے عمدہ خیالات میں کام نہیں آسکتی۔ بیشک۔ اگر دماغ کو سوز و گداز ہی
 میں رکھنا منظور ہے تو بہت ایسے کام ہیں جنکو بڑی طاقت والے دماغوں اور دلوں کی
 توجہ و رکار ہے مثلاً علم اخلاق علم معاش علم جبرقیل علم حیوانات علم طب اور علم کیمیا میں جو
 ذہانت۔ اور طباعی دکھلا میں۔ حقیقت میں نظم کا پایہ بلندی اور اس سے بہ نسبت تر کے
 قلوب پر بہت جامد عمدہ اثر مرتب ہوتا ہے خصوصاً پند و موعظت اور اخلاق کے شعار
 بے طرح دل میں چبھٹے ہیں لیکن اب ویسے ناظم سعیدیل اور سخنور عالی دماغ کم ہیں جیسے
 کہ گذشتہ زمانہ میں ہو گزرے اور جس طرح کہ نظم عمدہ اپنا عمل کرتا ہے اسی طرح خواب اشعار بھی
 بڑائی پھیلانے میں سریع التاثر ہیں۔ ذیل کے متفرق اشعار سے مکہ دلا و تیرا و معنی خیز
 مطالب حاصل ہونگے جو گذشتہ اساتذہ کے اخلاق کا ہر فرد بجا و خود خوٹو گرافت ہے

ایک ذرہ کے قصدرہ گردون کن	وہ قطرہ کے سیل لب جیون کن
ایک دانہ کہ خوش میتوانی کشتن	در خاک چہ ماندہ سرے بیرون کن
خود را پسند و پسند ہمہ باش	نقصان پسندیر و سودمند ہمہ باش
عاری ز لباس عاریت باش جو محل	بر خاک نشین و سر بلند ہمہ باش
بسوے راستی دل را ہدایت کن کہ میاشد	عضائے آنیوسی بہ زیل سر رہی را
بیرینین پیر تم کاہلی اللہ رہے	نام خدا ہو جوان کچھ تو کیا چاہے
غفلت جو جہان میں تجھ نہاں ہوئی	مرنے پہ کمال جان خراشی ہوئی

دنیا سے نوحی لمی بین دیتے ہیں جواب	
اس شہر کے ناکہ پہ تلاشی ہوگی	

سبحان اللہ کیا پیر اثر شمار ہیں اور کتنے

جہان بگشتم و در داہیج شہر و دیا۔	نیا نتم کہ فرزند بخت در بازار
چنان بانیگ و بد غنی بشکر کن کر پڑ	سلمانیت بہ زفرم شو پند و لبوزاند
این عمر کہ بیتاب بہ بسنی آن را	نقشے ست کہ بر آب بہ بسنی آن را

دنیا خوابے و زندگانی دروے	
خوابے ست کہ در خواب بہ بسنی آن را	

غرض کہ عمدہ خیالات بجائے خود عمدہ ہی تسلیم کیے جاتے ہیں اور انکا اثر اور نتیجہ بھی عمدہ ہوتا ہے مگر حقیقت یہ کہ مذہب و مفید خیالات پرانی اور حال کی شاعری میں بمشکل بہت کم دستیاب ہوتے ہیں۔ جملہ عمرضہ کے طور پر سمجھنے بیان پر ایشیانی شاعری کا اسلئے ذکر کیا ہے کہ صحت کی نافذ روان قوم کی دماغی قوت فضول صرف ہوتی ہے اور عمدہ اشعار سے روح کو ایک قسم کی فرحت اور قوت حاصل ہوتی ہے۔

مذکورہ بالا اشعار جو ہم نے اتنا بآگے ہیں ایسے ہیں کہ ہر کسی کے قلب پر پاکیزہ اخلاق کا عمدہ اثر ڈالیں اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ ہر قسم کی پاکی و صفائی سے انسانی دماغ اعلیٰ درجہ کی قوت اور روشنی حاصل کرتا ہے فی الجملہ منجملہ دیگر اسباب ترقی قوت کے دماغی صحت کے واسطے عمدہ خیالات کی مراد است بھی ضروری ہے کیونکہ ہر دماغ جس حالت میں رہتا ہے اسی کے متعلق خیالات پیدا کرتا ہے۔ عمدہ تعلیم کی خواہش مذہب قوموں کو خاص اسی وجہ سے ہوتی ہے کہ دماغ میں شالیستہ خیالات اور برگزیدہ نکات پیدا ہوں چونکہ ہماری قوم نے آبائی سیرت پر تصرف پایا ہے رع میراث پر خواہی علم پر اسوزہ یعنی اسی علم کو حاصل کیا جو خاندانی شریعت ہے اسلئے مبالغہ اور لغو اور مخیونانہ خیالات میں اسکو دلچسپی ہے اگر اعلیٰ اور شالیستہ تعلیم پائی ہوتی جیسی کہ سنسکرت اور عربی بالخصوص فی زمانہ انگریزی ہے تو اس میں کچھ شک نہیں کہ صبر و وحدت کو کثرت کی اور کثرت کو زندگی

کی اور زندگی کو صحت کی ضرورت ہوتی قوم کو بھی صحت کے حفظ اور قوت کے بڑھنے کی ضرورت ہوتی یہ یقین کر لینے کے قابل ہو کر ہمارا جسم اور ہماری جان جناب کبریا کی اس نعمت پر

اس خوبی جہاں پہ غافل نہ کر غرور | یہ حسن یہ جمال امانت خدا کی ہر

اس امانت کی حفاظت بلکہ مال خرم و احتیاط لازم ہے اگر ہم کسی قسم کی بے پروائی کرتے ہیں تو گویا بڑے بھاری خائن ہیں اور اپنے محاسب کی باز پرس کا اندیشہ نہیں کرتے۔

غیر قومین جنہوں نے انسانی ضروریات۔ انسانی حاجات۔ انسانی آسائشوں۔ اور انسانی راحتوں کو اپنا سحر و مطیع بنا لیا ہے صحت کی بڑی قدر کرتی ہیں وہ جانتی ہیں کہ

انسانی وجود کی مشابہت ایک مکان سے ہے اور مکان جہی تک صاف و درست۔ آراستہ اور ہوا دار رہے گا جب تک کہ اس میں چراغ جلیگا اور جاندار آباد رہیں گے لیکن مکان کے خراب

اور ناقابل ہوئے ہی انسان اور حیوان اس سے نکل کھڑے ہونگے اور کوئی جاندار آباد نہ ہوگا اسی طرح بقائے صحت تک روح اور حواسوں کی آبادی وجود میں ہے جب وجود

نا قابل انکی سکونت کے ہوگا تو وہ جگہ خالی کر جائیں گے اور اسکی بربادی کی کچھ پروا نہ کریں گے

بلبل نے اشیانہ چمن سے اکٹھا لیا | اسکی بلا سے بوم بسے یا ہمارے

مہذب قوموں نے صحت و قوت کو الہ تمام ترقیوں اور ذریعہ زندگی کا خیال کیا ہے اور انکی نظر ہر دم اسی آلہ کے مصفا و تمجیل رکھنے اور اس سے کام لینے پر ہے لیکن ایک ہم ہیں

کہ اس آلہ کو طاق نہ بیان پر رکھ چھوڑا ہے تاکہ قلم مورچہ ہو۔ ہماری قوم سے ایک شخص اگر شراب کے خمار اور قیون کے عمل میں ہے تو دوسرا چنیٹہ و خانہ میں یا زندگی کی بغل میں۔

تمسیر جھوٹی شاعری کی کاوش میں چوکھالا یعنی خواہشات اور بے سود ترددات سے کما ہش میں۔ غرض کہ ادھر سے لیکر ادھر تک صحت و تندرستی کے پیچھے ہاتھ دھو کر

پڑے ہیں یا ایسے واسیات مشاغل میں جن سے انسان دائم المرض ہی نہیں ہوتا بلکہ ہر کی طرح روز بروز کما ہش میں رہ کر غرق برج عدم میں ڈوب جاتا ہے۔ خصوصاً شراب خواری کا چسکا

اللہ غنی! شراب وہ بلا ہے کہ گلے پڑ کر آدمی کو چٹ کر جاتی ہے۔ تمام امراض کی دوا ہے مگر اس تب دق کا علاج نہیں ہے دوسرا ہو کانے نے جسکو ظالم تو وہ فسوں کا زہر ہے

کھیلے۔ وہاں گیسو کا تیرے کاٹا نہ منہ سے بوسے نہ سر سے کھیلے۔ شراب کی لت اور
 نصیحت و ملامت سے چھوٹ جائے؟ کیا طاقت کیا جمال۔ بلکہ لعنت و ملامت اور
 پھٹکار سے اور بھی ترقی پا رہی ہے جیسے ہوا سے نشہ۔ ملامت کشاں و ستاں یا رہے شک
 میر و اشتر سے بارہ ڈاکٹر گنگو صاحب کہتے ہیں کہ شراب کا پینا اچھا نہیں یہ اکثر مضر
 پڑتی ہے اور اسکے افعال بھی خراب ہیں۔ بدانت راقم شراب کے نقائص نامحدود
 چند خرابیاں یہ ہیں۔ زردی اور دوسرے خریدن۔ شر و فساد۔ سوراہی۔ تھیسع تنگ۔
 ترک حق۔ تحقیر دین۔ رسوائی عام۔ ضعف اعصاب و عصب۔ خاندان بربادی۔ المافات اوقات
 بدبو۔ نفرت و دشمنی۔ ملامت عامہ۔ عدول حکمی بزرگان۔ نقصان صحت۔ کابل و بزدلی
 گناہ کبریٰ۔ وغیرہ البتہ شراب و دوا ہر اگر یہ نظر تحلیل غذا بمقدار قلیل بعد از غذا نوش
 کریں جیسا کہ حکمت منش قوم فرنگ میں رواج ہے وہ لوگ اس شر کو ذائقہ ازل طعام ہی قرار
 نہیں دیتے بلکہ زیادہ محنت برداشت کرنے والی ایک قوت سمجھتے ہیں اور نظر عام سے
 پوشیدہ جگہ نوش فرماتے ہیں گلیون اور بانارون میں گھیاں نہیں اڑاتے اور وہ اس
 ہندوستانی جگر خراش شراب کو دھتا سمجھتے ہیں جس سے ہندوستانی اقوام زار و خف
 ہو رہی ہیں بلکہ اقسام ادویات و نباتات و معویات کے عرق کو شراب سمجھ کر پیے ہیں اور
 زبان حال کہتے ہیں کہ عقل ملی ہے ہین وہ غیب سے ہے کار نہر لیتے ہیں ہم عیب سے
 لیکن ہندوستانیوں کی پالیسی اسکے خلاف ہے وہ جب تک بخوبی مدہوش نہ ہو جائیں اور
 بخود ہی میں عالم بالا سے نہ گذر جائیں لاؤ کی پیاس نہیں بجھتی ہے اگر توشہ مودھم ہو کیا فخر
 وہ کیا شراب تھی جس کا خمار تک نہ رہا؟ کیسی کیسی ریاستیں۔ جاگیریں۔ اور بڑے بڑے
 علاقے اس شراب ہی نے برباد کیے ہیں۔ کیسی کیسی نوخیز جوانیاں غارت ہوئی ہیں عبرت
 عبرت! عبرت! ابرسات آئی اور زندان می خوار میں چہ سیکو تیاں ہوئے لگین۔
 رالین صاحب۔ ارے یار و برسات ابھی گئی اور بیان ابھی ہے ترنا شد قربان اس
 افسردگی و تقویٰ کے لو اٹھو ایک گیلین شامپین دو گیلین الکشا اور تھوڑی سی لیمونڈ
 لے آؤ پر گھر آیا۔ اب دل کو تاب کجاسے برق چشمک زن زلف کو ہزاران سیر سہ

ساقیا سامان ساغر کن کہ باران میرہ نہ والہ عجیب سما ہر چمن ہر اور باد بہاران

عشرت سے بلبلوں کو قفس کا نہیں خیالی
گلچین سے اب گلون کو نہ مطلق رہا ملال
از خود شکستہ ہو گئے رغنچون کا ہر یہ حال
بھوے ہوئے ہیں کبک رسی پی چال

سہر برگ بوستان جہان کا نہال ہر
شمشاد جھومتے ہیں خوشی سے یہ حال ہر

جلیس۔ سبحان اللہ حضور کتنی قربت کی سوچھی اس زندہ دلی اور انسک کے قربان
ہمارے حضور تو واللہ اپنے وقت کے واحد علی شاہ ہیں کیسی کیسی لطف و مذاق
کی باتیں سوچتی ہیں۔ مان سچ تو ہر ایسی بارش بہار میں بھلا خوشی و تنگدلی کا کیا کام ہے
گو یا ماتم مچھایا ہے۔ حضور اس سہان کی کیفیت پر مجھے بھی ایک بند یاد آگیا سینے سے

باد نسیم رقص کنان ہر چمن چمن
مہکی ہوئی ہر چار طرف بوئے نشتر
پھولے نہیں سماتے ہن چارہ میں گلین
یہ گل نے کھلے ہیں کہ سوسن ہر خند زن

سہر خار پر گلون سے سوا کچھ بہار ہر
بلبل کا ذکر کیا رگ جان بقیر ہر

دار و غم۔ حضور اقدس واعلیٰ بہ۔ چند گیلین حاضر ہیں۔ بندہ رخصت۔
الای صاحب۔ ارے میان جمیو کاگ کھولوا اور لندھا چلو اب کیا دیر ہے۔ بھی اللہ
تم بڑے کاہل ہوا خاہ اتنی دیر ہا میان آج کیا ہو گیا ہے۔ واہ رسی تری
نزاکت۔ لے اب دیر نہ کرو سستی کی قبا اتار دے

بہیشل گو ہر چمن میں ساتی سبز رنگ
مغل میں اتو لوگ ہیں رب رنگ
دینے میں ایک جام کے اللہ یہ رنگ
شیشے آٹھا کے ننھ سے نکالین ہر رنگ

اب تاب ضبط کی نہیں یہ بقیر ارہ میں
ہم بچنے سے دختر ز پر نثار میں

گوشائین جی۔ ہیں ولوئے غضب کے جوانی کے جوش میں نہ ساقی ہر
مڑی جام ہر اور بادہ نوش ہیں۔

جمیو۔ لیجئے جناب لیجئے۔ یہ شاپمین کا ایک گلاس اور یہ اکٹا کرکار کی طرف مخاطب ہو کر ارے کلاب حضور کے آگے یہ رکابی شامی کباب اور کو فتنہ کی بڑھاوے میزرا۔ پارچے ذری برن کی ڈلی اسین نہیں چھوڑ دیتے۔ یقین میری سر کی قسم (اٹھا کر چٹھا گئے) ارے بھی برن ورن رہنے بھی دو کچھ ضرورت نہیں۔ والٹر بڑی لطیف شراب ہو کس دکان سے آئی ہر تازہ ہر بالکل حال کی کشیدار اماں سے کیا یاد وہ گلاگون سے سرور کیا دلوں آباد رکھے داتا سانی تری محفل کو

شیخ جی سے امداد شراب پیجیے دن میں شراب کے ہر قربان دعا غلو نکر عذاب ثواب کے رالیصاحب۔ اہو ہو ہو کیا سامان بندھا ہی بھی بہشت جسکو کہتے ہیں اسوقت ہمارے انکھون میں ہرے خوش لم کر دس شیشہ سلامت باشد بد دختر ز کہرا کردہ جوان پیر شوڈ گوشائین سے یان خوف کچھ نہیں ہر حساب و کتاب کا ہر دے بھر کے اپنے ماتھے سے ساغر شراب کا بالو۔ واہ بہت اچھا ہم اور ایک پیالہ مانگتا ہی۔ کوئی ہمارے مسٹر لال سوہن گھوٹ اور پارلیمنٹ کی ممبری کا ڈولنگ ہمارے بڑا افسوس کر شیو داس پال بڑا کجب ایہ کسکر از زار رونے لگے رالیصاحب۔ داروغہ داروغہ ادا ادا داروغہ ادا ادا کہ مھر کیا ارے کوئی بلاوے۔ چیرا سی دوڑا گیا داروغہ جی کو بلا لایا۔

داروغہ۔ ارشاد۔ حضور حاضر ہوں۔ جو حکم۔ رالیصاحب۔ ایک توڑا حاضر کرو۔

مرزا سے صاف قافل سے صدا آتی ہے آمین آمین ہا اپنے ساتی کو جو ہم زندہ دعا دیتے ہیں داروغہ نے ڈیوڑھی پر جا کر حاجی صاحب سے رپوٹ کی کہ رالیصاحب نے ہزار روپیہ کا توڑا منگایا ہے اسوقت یاروں نے خوب رنگ جمایا ہر شاپمین اڑ رہی ہیں اور شعر خوانی ہو رہی ہے جیسا حکم ہو تمیل کروں۔

حاجی صاحبہ یسنگر بار فروخت ہو میں اور طیش میں اگر اٹھیں کہ دیکھیں بالائق زندہ کا کیا حال ہے ایک کینزک خیر سکال جسکو رالیصاحب سے درپردہ انس تھا ورنہ می اور کہو کے دروازہ سے بولی کچھ خبر یہ کیا ہو رہا ہے ان آتی ہیں اتنا سننا تھا کہ

کا فور ہو گئے بوتلین اور سیالے اور ستار و طبلہ وغیرہ پڑے رہے مجلس و مجمع برجم
امان آمین دیکھا تو سناٹا ہی بڑا فی لکین کیوت نالائق نے چند روز بھی صبر نہ کیا
اسے باپ کی برسی بھی تو ہو لینے دیتا۔ اسے خانہ ان کو بدنام کیا۔ ایسا نیک نام پر جسکی
ناموری دنیا میں پھیلی ہوئی ہر اس سے یہ بد بخت فرزند ہو کر قسمت نصیب۔ تقدیر سے

دن رات گفتگو ہر شراب و کباب کی | لچون نے میرے پوت کی عادت خراب کی

اب سنئے کہ جون ہی سب لوگ کہہ سے بھر بھڑا کر نکلے اور ہوا لگی کہ لشہ نے طغیان پکڑی
پانوں لڑکھڑائے اور گرے مزاجی تو نو کے بھل زینہ کی سیڈھی پر آ رہے اراراد صم۔
را ایسا صاحب نے اصل میں گھانٹ پر جا کر دم دیا بابو صاحب کہتے تھے اوجھوا و جھواری
شالاہم کیا بولتا ہی ہمارا دھوتی پکڑنا ہم چلا لینا اگر مانی ڈیرہ دکرتا۔ مہاشانی۔

امر ازادون اور شریفیون کا تو یہ حال ہی کہ مال و دولت کے پیچھے پنجے جھاڑ کر ٹھہر
صحت و قوت بلکہ زندگی کے دشمن ہو رہے ہیں اب ذرا اجلاف اور رزول لوٹون کا ذکر
خیر سنئے۔ ایک ذات شریف سرکاری تعلیم کی بدولت عمدہ منصفی پر مقرر ہو کر آئے
وٹھرتے سے مقدمات فیصل کرنے لگے مگر بابا کے تند مزاج۔ آفت کے گھر۔ غصہ کا پرکال۔
طبیعت کیا ایک برق بارہ تھی ذہن کی سیانی سبحان اللہ۔ مقدمہ پیش ہوا کہ ذہن نے فوٹو سائے
روداد کا سننا تھا کہ حافظہ نے قوت مقناطیسی دکھلائی۔ عوام پر تند مزاجی شاق گزری
اسیلے ہر لب پر نصف صاحب کا ذکر۔ کوئی جو دت و ذمانت کا مدح تو کوئی نازک مزاجی کا
شاکی۔ خصوصاً قومیت سے عوام کو سیرامی تھی گو بہ لحاظ قابلیت کندن تھے مگر
قومیت کا ٹانکا لگا ہوا۔ گھر گھر یہی ذکر کرافت سے انقلاب زمانہ سنار اور منصفی کا عمدہ ہے

بت کرین آرزو خدائی کی | شان ہی تیری کیر بانی کی

وکار مغز اور اعلیٰ خاندان والوں کو ہر وقت انکی قومیت کا خیال تھا اور فوس کے
ساتھ آداب بجالاتے تھے مگر آپ سمجھے کلاں کا فرقہ ہزاروں فرقہ میں چھٹا ہوا اپنی
عرفت سے کب باز رہتا ہی خصوصاً ایک عبارت تغارسان اور ظریف مزاج وکیل کسی
وقت حاضر جوابی اور جواب ترکی بہ ترکی سے نہ چوکا۔

منصف - کیسے ۶ نمبر کا مقدمہ آج میں نے کیسا فیصل کیا ذریعی داد دیجیے گا۔
 وکیل - اے حضور باون تولا اور پاوری - حضور نے سول آنہ انصاف کیا پس
 میں زیادہ صفت کیا کروں حضور تو سولے میں سہا گاہیں۔
 منصف - مجھے آپ بڑے گستاخ اور زبان دراز معلوم ہوتے ہیں یہ کیا
 واہیات رمز و کنا یہ ہے۔

وکیل - جی مان سو سنار کی تو ایک ہمار کی۔
 منصف - تم اس قابل ہو کہ کمرہ عدالت سے باہر نکلوا دیے جاؤ۔
 وکیل - راتہنگی سے ہم معصرون میں خفیف نہ کیجیے سیر سیر چاندی نذر کرونگا۔
 منصف کے دل پر یہ کلمہ اثر کر گیا اسلئے ذرا ڈھیلے پڑ گئے۔
 منصف - یار چے تم بڑے بڈلہ سنج آدمی ہو برا نہ ماننا ہننے بھی دل لگی میں نشیب و فراز کیا
 وکیل - اے واہ رے ہم کیا کتنا کیسا تاؤ مار دیا کیوں نہ ہو غرر اگر برسر فولاد نہی نرم شوڈ
 اسی طرح ایک مقام پر ہتر یعنی خاکروب تھانہ دار مقرر ہو کر آیا تھا جس نے رعایا کا
 دم ناک میں کر دیا لیکن تجربہ کاروں اور زرنگین مزاجوں نے چٹکی میں اڑا دیا ایسے ایسے
 فقروں پر دھڑ لیا کہ بچارے کو فوراً تبدیلی کرنا لازم آئی۔

جس شے کو جان اور جہانیاں انقلاب زمانہ کہتے ہیں ہر چند کہ انھوں نے اسکا
 نام سن لیا ہے مگر صحیح طور پر معنی سے واقف نہیں سچا انقلاب یہی ہے کہ شرفا نے
 رزلیوں کا شعرا اختیار کیا اور انھوں نے انکا پس یہ اعمال کا نتیجہ یہ کہ انقلاب زمانہ

سیر نوح یا بدان نشست	خاندان نبوتش گرم شد
سنگ اصحاب کہف سوزی حیدر	بے نیکان گرفت مردم شد

شرقا اور پنجاب کی اولاد نے اوباشی اختیار کی اور ازل سے کسب کمال اسلئے قوم کو
 زوال آیا یا مر قابل غور ہے کہ جب قوم سے عقل نوراورداعنی قوت زائل ہوئی اور صحت کے
 پیار کرنے والوں اور تہذیب پسندوں کی فطرت میں پہونچی رہیاں آبائی شرف یاد یا نت
 پر کچھ بحث نہیں ہو گیا ایسی کیفیت کو بہتر حالت کہینگے اور کیا ہمارا قدیم شرف اب بھی قائم

رہ سکتا ہے ہرگز نہیں۔ قوم کے مذکورہ بالا اعمال ہی خراب نہیں ہیں بلکہ اسکی طرز معاشرت بھی نہایت مذموم ہے کہ توبہ ہی بھلی۔ شیرخوار بچوں اور خود سر لڑکوں کو جب خود مختاری کا سبق اول ہی سے پڑھایا جاتا ہے پھر وہ کیوں نہ آخر تک بگڑتے چلے جائیں۔ پودھ و ختون کی نرم نرم شاخوں کو باغبان ابتدا ہی سے اسلئے باندھتا ہے کہ وہ ٹھیک نہ ہو جائیں لیکن جب وہ انکی طرح بے پروائی کرتا ہے تو بالضرور شاخیں خرد ہوتی ہیں۔ چوب تر اچھا لکڑی چ نشوونما خشک جز آتش است جن بدکار یوں کو وہ خود نہیں کر سکتے البتہ مارٹ کی رو سے تصور میں داخل ہیں لیکن جب انکے ارتکاب کے لیے ایک ایسی طاقت بخشی جاتی ہے جس سے تمام شکل منہیات و ممنوعہ آسان ہو جاتی ہیں تو یہ تصور نہیں بلکہ جرم بالا رادت ہی یہاں پر طاقت سے ہماری مراد صرف روپیہ ہی نہیں ہے بلکہ آزادی و عدم نگرانی۔

قوم کی معاشرت کے جس پہلو پر نظر کیجاتی ہے اسی میں کچھ نہ کچھ خرابی موجود۔ معاشرت میں خور و نوش۔ پوشاک۔ لباس۔ نشست و برخاست۔ خواب و آرام طہارت و نقاست۔ معیشت و آمارنی۔ اور بود باش وغیرہ ایسے ضروری امور ہیں جن پر ہر دم نظر اصلاح رہنا چاہیے مگر افسوس کا مقام ہے کہ بالترتیب اسون مذکورہ بالا میں نہایت خرابیاں پھیلی ہیں جسکی وجہ سے ہر گرمی اور برسات میں دبا رہیضہ کا توار و عام طور پر لازمی و واقعی ہو گیا ہے شب و روز غلاظت و گندگی میں بسر کرنا اور رہیضہ و مختلف بیماریوں کے صدی ستنے اور ہزاروں آدمی تلف ہوتے ہیں نہ صفائی کا خیال نہ غذا کی احتیاط۔ پیلے کچیلے جیسے ہیں بھلے ہیں۔ خاک بلا جو کچھ سامنے آئی کھا گئے۔ کسی کو یہ خیال نہیں کہ دنیا میں تندرستی سے بڑھکر کوئی نعمت نہیں بادشاہی کی عیش خاک ہے اگر کوئی مرض بھوت کی طرح چٹا ہوا ہے ایک انگریزی فلاسفر کا مقولہ ہے کہ تندرستی تمام ملکوں سے بڑھکر ہے ایک تندرست سوچی بہ نسبت ایک مریض بادشاہ کے بہتر ہے۔ قدرت خداوندی نے اگر موسم میں اختلاف رکھا ہے تو ہشیار غذا یہ کا پیدا ہونا بھی مختلف ہے جس موسم کے لیے جو غذا مناسب ہے اور موزون۔ وہ اگر دوسرے موسم میں ستمل ہو تو بالضرور خرابی پیدا کر لگی۔ نباتات اور بقولات کی کثرت پیدائش سے قدرت کا یہ منشا نہیں ہے

کر انسان اپنی احتیاط اور صحت کو بھول جائے بلکہ اسکا کام تو پیدا کرنا نوش اور نش اور ہلا ہل
 اب حیات کا ہو اگر انسان میں انسانی و مبنائی موجود ہو تو وہ خود سمجھ لیکھا کہ انہیں سے کون کونسی چیز
 استعمال کے لائق اور کون کونسی چیز قابل ترک کے ہر غذا صفا رے ماکہ رے عاقل
 انسان موسم کے تغیر و تبدل پر بودا ہش۔ پوشاک و لباس۔ اور غذا سے مالا مالا تم پر بخوبی
 نظر رکھینگا اور وہ اس بات کی تمیز کر لیکھا کہ میرے مزاج اور موسم اور غذا میں کیا یا ہی نقیض ہی
 جس سے عذر لازم۔ حتی الوسع نامساعد موسم میں لطیف و سریع المضلم غذیہ کا استعمال کر لیکھا
 اور صرف فائیدہ کا غلام نہ ہو کر تاسر مزید بقولات سے پرہیز رکھینگا اگرچہ بقولات ہی انسان کی
 اصلی غذا اور مدار حیات میں لیکن جب حد اعتدال سے کوئی عمل گزرتا ہو تو امرت زیر ہو جاتا ہو
 کیا تم جانتے ہو کہ انسان کو غذا کی کس واسطے ضرورت ہوتی ہو جانو کہ مناسب غذا کی مقدار
 روزانہ جسم کے صرف کے واسطے اور اسکی با ترتیب گرمی و سردی قائم رکھنے کے واسطے درکار ہو
 اور اسی حالت کو زندگی کہتے ہیں۔ غذا کی متن قسمین میں اول وہ غذا جسکا خروج نباتات سے ہی
 مثلاً گندم جو عدس برنج جو اربا جراثا و اور دیگر تمام سبزے اور ترکاریاں۔ دوم وہ غذا جس میں
 عذوبت ہی مثلاً شکر شدہ آئنا اور عموماً میو جات۔ سوم وہ غذا جو حیوانات سے حاصل ہوتی
 ہی مثلاً دودھ مکھن گھی گوشت انڈا اور مچھلی۔ تمام حکما و اطباء کی رائے زرین اس امر پر
 متفق ہو کہ مزاج کے موافق غذا وقت پر کھانا چاہیے اور کھانے کے وقت کسی قسم کا ترو و
 یا وہم اور برنج و غم نہایت مضر ہی۔ گندم میں ایک ایسی سریش دار چیز کثرت سے موجود ہی جو قیامت
 بنانے جسم کے رگ پکھے کی رکھتی ہو اسی وجہ سے گیہون کا کھانا ہندوستان میں عام ہو رہا
 پس گیہون کا کھانا نسبت اور اناجوں کے بہتر ہی۔ کھانے کے وقت ہر ایک لقمہ کو دانتوں
 سے لے لیا یا ایک پینا چاہیے کہ حلق میں آسانی سے اتر جائے اور جلد ہضم ہو لعلاب و ہن
 غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہو جو لوگ کسی کام کی جلدی یا عادت کے مقتضا سے
 جھٹ پٹ پٹ پٹ پٹ لیتے ہیں انکی غذا بہ دیر اور بہ وقت ہضم ہوتی ہو لقمہ لقمہ پر پانی کا
 پینا نہایت مضر ہی کیونکہ اس سے معدہ کی رطوبت ہلکی ہو جاتی ہو اور غذا ہضم نہیں ہوتی
 ایک داکٹر کی رائے ہو کہ تیزاب میں ہر شے گل جاتی ہو لیکن جب آہین پانی ملا دو بعد

کوئی چیز واسطے گل جانے کے ڈالو تو یادہ شرنہ گلیگی اور یا اسکے سوز و گداز کو بہت وقت تک
 ہوگا اسی طرح جب معدہ میں غذا کے ساتھ پانی پہونچے گا تو وہ اسکی حرارت اور جوش کو
 منطقی کر دے گا یعنی معدہ پانی کے ساتھ غذا کے مقابلہ میں آئینہ کا جس حرارت کے ساتھ
 کہ وہ پہلے غذا کو گلا سکتا تھا اب نہ گلا سکیگا کیونکہ پانی درمیان ہوا اور پانی کی خاصیت
 تر ہے پس معلوم ہوا کہ غذا کے ساتھ پانی پینا گویا خود قبض اور سویر ہضمی کو پیدا کر لینا ہوتا ہے
 دانائی اس میں ہے کہ بعد فراغ از طعام منہ کو پانی سے صاف کر ڈالیں اور اگر ایسا ممکن نہ ہو
 تو خیر قدرے قلیل کامضائقہ بنیں مگر تین گھنٹے بعد بقدر تشنگی خوب سیر ہو کر پانی پینیں
 کیونکہ یہ وقت غذا کے ہضم کا ہے اور اس وقت پانی سے معدہ کو ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے
 اور پانی سے معدہ تر ہو کر غذا اس سے نکل جاتی ہے جب چار گھنٹے گزر جاتے ہیں تو معدہ
 اپنے کام سے فراغت پالیتا ہے اور پھر غذا آنتوں میں داخل ہو جاتی ہے اور وہاں سے اسکا
 جو ہر جز بدن منتا ہے یعنی پرورشی حصہ خون میں مل جاتا ہے اور فضلہ باہر جاتا ہے مگر یہ اس غذا کا
 ذکر ہے جسکو معدہ اچھی طرح ہضم کر لیتا ہے اور کوئی درمیان وقت واقع نہیں ہوتی ورنہ یہ میں
 مختلف امراض کے پیدا ہونے کی ابتدا ہوتی ہے۔ کم از کم پہلی غذا کے ہضم ہونے کو چھ گھنٹے
 کا انتظار کرنا چاہیے اگر اس عرصہ کے بعد اشتہا سے تیز معلوم ہو تو دوسری غذا نوش کریں
 ورنہ ہرگز میل نہ لائیں جو لوگ کہ بے اشتہا غذا کھاتے ہیں یہی مختلف امراض میں جلد داخل ہوتے
 ہوتے ہیں اور برعکس غذائی فوائد کے انکو طرح طرح کی تکلیفیں برداشت کرنا پڑتی ہیں بمقابلہ
 عمدہ طور پر نہ ہضم ہونے دو غذاؤں کے ایک ہی غذا بہت کچھ فائدہ دیتی ہے اور صحت
 قائم رکھتی ہے اگر پہلی غذا ہضم نہ ہونے کی صورت میں دوسری غذا کھائینگے تو ہرگز
 ہضم کی امید نہ رکھیں کیونکہ جب معدہ پر معینہ کام سے زیادہ محنت پڑے گی تو وہ تھک جائیگا
 اور غیر معمولی کام کو ہرگز انجام نہ دے سکیگا۔ بہت بہت سی ایک وقت غذا
 کھانے کے تھوڑی تھوڑی دو وقت غذا کھانا بہت بہتر ہے۔

چونکہ ہندوستان میں کسی خاص موسم کا قیام نہیں بیان سرمایہ سردی زیادہ ہے
 گرمی زیادہ ہوتی ہے اسلئے ہمیشہ ایک ہی غذا کارآمد نہیں بلکہ موسم کے خواص کے

غذا اور پوشاک کا لحاظ چاہیے۔ گرمی اور برسات کے موسم میں یہاں ہمیشہ سفید شروع ہوتا ہے اور انھیں موسموں میں کثرت کے ساتھ بقولات پیدا ہوتے ہیں حتیٰ اوسع ان بانی موسموں میں بقولات مثل ٹھٹھے۔ کھیرے۔ جامن۔ بھوٹ۔ اور مرد سے پرہیز رکھنا ضروری ہے کیونکہ بانی موسم میں ایسی چیزوں کا استعمال زہر کی خاصیت رکھتا ہے اور کچھ انھیں چیزوں پر منحصر نہیں بلکہ شروع پیداوار میں بعض ترکاریوں اور ترہ مثل تورین۔ اروسی۔ مولی۔ بھنڈی۔ بالک وغیرہ سے اجتناب اولیٰ ہے کیونکہ انہیں زمین کی شوریہ اور حرارت زیادہ ہوتی ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ بانی موسم میں جبکہ ان بقولات کی کثرت ہوتی ہے کچھ لیکر بوڑھے تک یہی چیزیں زیادہ استعمال کرتے ہیں اور جانوروں کی طرح رات دن چرتے رہتے ہیں ایسا نہ چاہیے۔ بچوں کے استبداد سے جن گھروں میں یہ چیزیں ہر وقت موجود رہتی ہیں تجربہ سے ثابت ہوا کہ سفید اور بنجار کی ابتدا انھیں گھروں سے ہوتی ہے۔ خصوصاً بچہ والی ماؤں کو بقولات سے زیادہ پرہیز رکھنا چاہیے اس واسطے کہ غذا کا اثر بچے پر پڑتا ہے یعنی جو غذا کمان کھاتی ہے وہ دودھ ہو کر بچہ کا جزو بدن بنتی ہے ہر چند کہ بقولات کھانے سے دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے اور لمبے بچہ والی مائیں بقولات زیادہ تر کھاتی ہیں مگر یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ جو کچھ بقولات میں سمیت ہے وہ دودھ میں آجاتی ہے اور بچوں کو فساد و انواع امراض میں مبتلا کرتی ہے لیکن یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ جو کچھ ہم نے بقولات کے نقصانات صدر میں بیان کیے ہیں وہ ہر وقت کے لیے نہیں ہیں بلکہ پیداوار کے وقت جبکہ بانی موسم دورہ کرتا ہے۔ اور یوں تلایک خاص وقت کو استناد دیکر تیارات اور بقولات خاص خوش انسانی ہیں۔ جو کچھ ان اشیاء سے انسانی وجود نشو و نما اور پرورش پاتا ہے دیگر اشیاء سے نہیں۔ اب ہم ایک ایسی پر مصالح تدبیر بتلاتے ہیں جس سے انشاء اللہ ہر شخص کم بیماریوں سے مامون رہ سکتا ہے یعنی اعتدال۔ اعتدال ہر ایک خوش اور قوت کے وسط کو کہتے ہیں اور اسکے دو کنارے ہیں افراط و تفریط۔ حد سے بڑھنے کو افراط اور حد سے گھٹنے کو تفریط کہتے ہیں قوت کے اعتدال سے فضائل یعنی افعال نیک پیدا ہوتے ہیں اور اسکی افراط و تفریط سے رذائل یعنی افعال بد۔ پس حکماء اور فاضلین نے

اعتدال کو ایک ایسی شے قرار دیا ہے جس میں علاوہ دیگر اسباب صحت کے وہ خاص فوائد
موجود ہیں جو تندرستی کے قائم رکھنے والے ہیں اور جس کا استعمال اگر وہ بار بار ہر حالت میں
اور ہر مقام پر مساوی ہو اعتدال کا قاعدہ نہ کاروبار میں تعویق پسند کرتا ہو اور نہ وقت اس سے
ضائع ہوتا ہو اور نہ زیادہ صرف کرنے کا حکم دیتا ہو مگر ہماری قوم میں جیسی کہ فراط کی کثرت ہے
وہی ہی تغریبا کی۔ زمانہ موجودہ کے اطعمہ کی خرابیوں کو اگر کوئی فیلسوف غور کی نظر سے
دیکھے تو وہ تعجب سے کہے کہ کیونکر یہ قوم زندہ ہے۔ دیون کی طرح مختلف غذاؤں کے انبار مثلاً
پلاؤ زردہ اجاں باقورہ قلیہ قیمہ کباب کھچڑی دال چاول بوزیات شیرینی اور کپوان ڈکارتے
چلے جاتے ہیں مگر راضیہ کا کچھ خیال نہیں مبیون چٹنیاں اور ترشیاں اور گونا گون مزیدار طعم
خورندہ کی خواہش کے طرف کو ایسا وسیع اور عمیق بنا دیتے ہیں کہ وہ باوجود تمام چٹ کھانے
خوانوں اور ظروف غذاؤں کے ہنوز کھانا پکانے والے کی طرف گرسہ چسپی سے دیکھتا ہو
اور فاقہ کشوں کی طرح التجا کرتا ہو کہ کبھی کچھ اور بھی لاؤ باورچی جھجھلا کر زبان حال کرتا ہو۔

حلوے کی پکا کے یک کڑا ہی | شیرینی دیو کو چہڑھا نی

تاہم کہتے ہیں اور کچھ لاؤ
کیسے کیا لاؤن مجھ کو کھا جاؤ

کیسی کچھ خرابیاں ہیں جو ان بے اعتدالیوں سے انسان کے جسم میں پیدا ہو سکتی ہیں
اور سچرا کی برداشت سے کانوں پر اتھار کھتا ہو ایک حکیم کا مقولہ ہے کہ میں جب کسی
دستر خوان پر اطعمہ لذیذہ بوقلمون چنے ہوئے دیکھتا ہوں تو خیال کرتا ہوں کہ مجھے
پیش بخار دور دور ہو رہی اور قبض کے امراض نے گھیر لیا ہو اور یہ سمجھتا ہوں کہ صدائے
قسم کی بیماریوں رکابیوں کی کنیگاہ میں تاک لگائے بیٹھی ہیں۔

عمدہ اور مقوی غذاؤں سے احتراز تو درکنار بیان کوئی شے نہیں جو کھانے سے بچی ہو
حتی کہ سن کے پھول اور صحرائی درختوں کی پھلیاں پکا پکا کر کھاتے ہیں ایک جنس کی خوراک
نباتات ہیں دوسری جنس کی خوراک کنکڑیاں اور پھلیاں اور تیسری جنس کی خوراک حیوانات
کا گوشت۔ مگر ہمارے ملک میں ہر ایک شے پر جو آنکے سامنے آئے دست طمع دراز کرتے ہیں۔

اور شکل ہر کہ کوئی ادنیٰ سا پھل پھول اور خاک بلاتے مانتے سے بچی ہو۔ یہاں بعض ایسی قومیں
ہوتی ہیں جو پھلیوں کو غلہ کی طرح سلکھا سلکھا کر کسی دوسرے وقت کے لیے محفوظ رکھتی
ہیں اور کنکڑوں کو پانی سے صاف اور پاک کر کے گوشت کی طرح مصالحہ دار بناتی اور پکاتی
ہیں بگلوں کے نشین سے سڑی ہوئی پھلیاں کرتی ہیں انکو پھلوں کی طرح چٹکر بٹپاک
پکاتے کھاتے ہیں۔ اب اگر ایسے ملک کے باشندوں کو اجنبی اقوام چشمی جانوروں کے
نسبت دین تو کیا خطا ہے۔ ورزش اور اعتدال پر عمل کرنے والے لوگ طب کو کوئی چیز
نہیں بتلاتے اور اگر اسکو کوئی شرماتے ہیں تو کہتے ہیں کہ ریاضت اور اعتدال پر طب کی
بنیاد ہی اور یہی دو باتیں اول سے آخر تک اس میں بھری ہیں۔

تیز اور ملک عوارض کے لیے بیشک معالجوں کی ضرورت ہے مگر ان لوگوں کو جو مذکورہ
بالا و آلات صحت پر ہمیشہ کا رہنمائی ہیں۔ ایک طبیب نے اپنے خادم کو قصاب کی دکان
پر بھیجا کہ چار پیسہ کا آدھ سیر گوشت خرید اسے قصاب نے کہا کہ وہ پیسے اور پیون تو
آدھ سیر گوشت دوں طبیب نے کہا بھیجا کہ حکیموں کے چار ہی پیسے کا گوشت آدھ سیر
آتا ہے قصاب نے جواب دیا کہ چار پیسہ کا آدھ سیر گوشت بیچنے والے وہ لوگ ہوتے
ہیں جنکی نظر اعتدال پر نہیں رہا خدا کے فضل سے اطباء کے محتاج نہیں اور جب تک
زندگی ہو انکی منت سے خدا دور رکھے۔

بیشک رو سے زمین کے وہ حصے زیادہ تندرست۔ چاق۔ اور توانا ہیں جو ریاضت
اور اعتدال کو اپنا معین زندگی سمجھتے ہیں جس زمانہ میں کہ انسان کی خوراک شکار تھی
عموماً نسبت زمانہ موجودہ کے بہت دنوں زندہ رہتے تھے مگر اب تو ہر غذا باسانی
میسر آتی ہے پس کیوں قوم میں سستی و کالہلی نہ پھیلے۔ قصہ دنیا نشتر لگانا یا کسی اور طرح پر
خون لکانا انھیں لوگوں کے لیے ہی جو کالہل ہیں اور اعتدال پسند نہیں۔ حرارت و برودت
کی زیادتی مرض اور دوبار کا دورہ صرف بلے اعتدالی سے ہوتا ہے۔ انگلستان کا فیلسوف
جوزف ایڈلین کہتا ہے کہ تمام اندرونی معالجات جو بہت کچھ ہم میں رائج ہیں اکثر الکابہ قصد
ہوتا ہے کہ عیش کی خواہشوں کو ہماری تندرستی والی طبیعت میں ٹھونس ٹھونس کر کے مرنے

گويا دواساز بر آں عملون کا مقابلہ کرتا رہتا ہے جو باورچی اور کھانا پکانے والے اس پر کرتے رہتے ہیں
 اگرچہ آدمی کو حسب خواہش غذا نہیں مل سکتی خواہ کھیا بی یا اگرانی نرخ کی وجہ یا افلاس
 کی وجہ اور اسلئے اعتدال کا کوئی ایک قاعدہ تمام آدمیوں کے واسطے کافی میوزون نہیں
 ہو سکتا لیکن یہ بات ہر شخص جانتا ہے کہ وہ کتنی مقدار طاقت ریاضت کی رکھتا ہے کتنی غذا
 ہضم کر سکتا ہے کون کون سی غذا طبیعت کو پسند اور موافق ہے کتنی دیر بیدار رہ سکتا ہے اور کتنا داغی
 کام کر سکتا ہے پس بمقدار اپنی طاقت۔ ماضیہ۔ اور مذاق کے ساتھ ضروریہ میں اعتدال کو قائم
 کریں اور افراط و تفریط پر طبیعت کو ہرگز نہ جھکنے نہ دین۔ صحیح طور پر اعتدال اس چیز کا نام ہے
 جسے طبیعت کا قابو میں آجانا کہتے ہیں عوام کے نزدیک یہ امر طاقت سے باہر ہرگز عمدہ
 اور پسند غذا کے دستہ خوان سے اسوقت ماتھ کھینچ لین جبکہ خواہشات کا طرف بلب نہیں ہوا
 اور شباب کے دنوں میں اچھے حسن و جمال کو دیکھ کر دل کو نہ پھسلنے دین لیکن جو لوگ کہ حکیمانہ
 خیالات رکھتے ہیں اور جنہوں نے اپنے نیر کی اصلی صفات پر علم و ادراک حاصل کیا ہے وہ ہر قسم کے
 ملامتوں سے نفس سرکش کی باگ کھینچے رہتے ہیں اور جانتے ہیں کہ انسانی نفس سخت غبار
 جو لوگ کہ پرخوری کے گناہ کا ارتکاب نہیں کرتے وہ کسی پُر ذائقہ اور لطیف غذا پر بھی
 طرح عاشق زار نہیں بنتے انکی زبان کو بوقلمون لطیف کھانوں کی چسکی اور چاٹ نہیں ملتی
 اور اس سبب سے وہ زیادہ غذا نہیں کھا بیٹھتے اور نہ جھوٹی بھوک اُنکے سعدون پر غلبہ
 کرتی ہے بلکہ یہ لحاظ پابندی اوقات نامتہ وہ بھی خواہشات رفیق ہوتی ہیں جسے آدمی کی زندگی بڑھ کر
 مان قوم سے یہ آواز نکل سکتی ہے کہ ہر ایک آدمی ایسے حکیمانہ طریقہ خورد و نوش کا پابند
 نہیں ہو سکتا کیونکہ قوم میں انیسویں صدی کی فرنگستانی شائستگی نے ابھی پورا پورا ختم نہیں کیا
 اور نہ بیان ایسی تہذیب کے پیدا ہونے کی امید کی جاتی ہے کہ مرد اور عورت انسانی شائستگی میں
 مساوی درجات ہو جائیں لیکن میرے نزدیک بمقابلہ موجودہ وحشت اور حیوانی خاصیت کے
 ہر شخص کو اپنے مذاق اور مزاج کے موافق پرہیز اختیار کرنا چاہیے کیونکہ احباب ایسے
 قاعدوں پر عمل کیا جاتا ہے جسے انسانی طبیعت بھوک اور پیاس کی تکلیف بڑاشت کرتی ہے
 اور مصیبتوں کی عادی ہو جاتی ہے تو وہ طبیعت ایک ایسی طاقت کو اپنے میں پاتی ہے جس سے

سو ہی وہا میں مختلف امراض اور عوارض کا مقابلہ کرتی اور غالب آتی ہر سوائے زمین موجودہ
 ناملا میون اور پر خوری سے جب طبیعت صاف ہو جائیگی صد ماخو بیون کے جلوے
 اس سے پیدا ہونگے یونان میں جب ایک وقت وہاں عظیم پیدا ہوتی تھی جس سے کوئی
 سورخ نا واقف نہیں تو سقراط کی صحت پر وہا کا اثر بھی نہ پڑا کیونکہ اس نے طوفان عظیم
 برپا کیا تھا یہ خوبی طبعی اعتدال کے قائم رہنے اور مستقل مزاجی کی وجہ ہے۔
 بیان تک میں لکھ چکا تھا کہ ایک صاحب آزاد نامے تشریف لائے کشیدہ قامت۔
 فرہ اندام۔ قوی ہیکل۔ بلند بالا۔ گندم رنگ۔ ظریف المزاج لیکن دماغی۔
 آزاد۔ تسلیم سچا لانا ہون۔ کیا شغل در پیش ہے۔ یہ کیا تحریر ہو رہا ہے۔ دکھائیے دکھائیے
 جواب۔ بندگی بندگی۔ آئیے۔ مزاج شریف۔ کچھ نہیں جناب۔ ارادہ کرتا ہوں کہ
 قوم کو صحت پر توجہ دلاؤں جس پر مدار حیات ہے۔

آزاد۔ صحت کیا ہے اربابان صحت کس جانور کا نام ہے؟ کیا وہ صحت جو مریضوں کو
 درکار ہوتی ہے؟ بھلا معلوم بھی تو ہو صحت کی تعریف کیا ہے؟ ہنسنے تو آج تک اس پر
 پیکر کا نہ نام سنا نہ جمال دیکھا۔

جواب۔ صحت آتما کو قائم اور خوش رکھنے والی شے ہے یعنی روح کو رحمت عینی ہے اور رحمت
 روح حکم الہی ہے اعضا جسم کا ٹھیک قانون قدرت کے موافق افعال پر قادر رہنا
 صحت کہلاتا ہے اور صحت جس کا نام تندرستی ہے اگر یہ زیریم ہو چکی تو کوئی امیر و غنی بیمار
 نہ ہوتا اور غریب و مساکین ہمیشہ عوارض میں مبتلا رہتے۔ اور صحت جو زندگی کے لیے
 انجیات ہے اگر بزدل و ستیاب ہوتی تو قوی اور توانا لوگ ہمیشہ بیمار یون سے محفوظ
 رہتے اور ضعیف و ناتوانوں کو امراض سے ایک دم چھٹکارا نہ ملتا۔

آزاد و سبحان اللہ صحت کی اچھی تعریف کی واہ واہ کہنے لگے زور زور زور زندگی
 اور خدا جانے کیا کیا۔ اے صاحب یہ تو ہم بھی جانتے ہیں کہ صحت داد الہی ہے مگر یہ
 تو سمجھا ہے کہ جب صحت ایک بے اختیار سی شے ہے تو ہماری کوشش سے کیا فائدہ
 جواب۔ نہیں صاحب۔ صحت بے اختیاری نہیں بلکہ اختیاری ہے ہم اگر احتیاط

کافی رکھیں تو کبھی بیمار نہیں ہو سکتے اور جو بے پروائی کریں تو بستر علالت سے ایک دم
 نہیں اٹھ سکتے حکما کے مقررہ قاعدوں پر جو شخص عمل کرتا ہو وہ ہرگز ضعیف و نحیف اور بیمار نہیں ہوتا
 آزاد۔ یہ فرمانا آپ کا بجا ہی مگر یہ تو کہیے کہ جب سے میں بیمار ہوا آج تک بیماری کا نام سننا
 حال آنکہ ہر موسم اور ہر مقام میں ہر شے گرم و سرد خشک و تر کھانی اور آب بھی بڑی بھلی
 خاک بلا جو کچھ ملجائی ہو ڈکار جاتا ہوں حتیٰ کہ سیر سیر بھر کھی بھنڈیاں اور چنے کی بھانجی
 صاف کرتا ہوں مگر کبھی لجا بت میں بھی فرق نہ آیا بھلا اسکی کیا وجہ ہے میں بیمار کیوں نہیں ہوتا
 اور اکثر اکتھنیں لوگوں کو نقش بستر دیکھا ہے جو صحت و صحت اور اعتدال پکارا کرتے ہیں
 جواب۔ کچھ شک نہیں کہ جن آدمیوں کو قدرت نے حیوانی معدے بخشے ہیں انکو
 حیوانی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے انسانی غذا کا ذکر کیا جو نہایت ملائم و لطیف ہے
 اگر ان لوگوں کو ہمیشہ حیوانی غذا ملا کرے تاہم وہ بیمار نہ ہوں میں تو ذکر صحت آدمیوں کا
 کرتا ہوں نہ کہ حیوانوں کا اور یہ امر شاذ ہے کہ بد پرہیزی و بے احتیاطی سے کوئی شخص
 ہمیشہ صحیح و تندرست بنا رہے ورنہ عقل معقول پسند کے نزدیک محال ہے۔
 اتنے میں ایک اور صاحب شاد نامے رونق افروز ہوئے نازک اندام شگفتہ
 جبین۔ کافام۔ دورانیش۔ اکہرا بدن لکھنؤ کے رہنے والے۔
 شاد۔ کیوں بھئی کیا ہو رہا ہے۔

جواب۔ خیال در تصنیف و نظر بر تلفیف۔

شاد۔ مبارک۔ ار میں ان آزاد کدھر سے آنا ہوا۔

آزاد۔ مرغزار صحت سے۔ کارخانہ قدرت سے۔ (طنزاً)۔

شاد۔ این چه معنی ست۔ ۹۔

آزاد۔ جی ہم بھی اب اعتدال پر کام کر نیگے۔ صحت بڑی چیز ہے۔ وحشت کے قالب

سے نکل کر انسانیت کے جامہ میں آکر ایک صحت نامہ لکھنے گئے۔ کچھ اور کدھر آدھر سے

لیکھ کر اپنے پاس سے ملا کر ایک نسخہ نوبال ضرور تیار کر نیگے۔

جواب۔ آمین ع آمین دعا از من و از جملہ جان آمین باد۔

شاد۔ دانستم دانستم آزاد کہ مجسم جنت ست و از روی غذا کا و ناگور محل اوقات
 گردیدہ ہے خرمیسی اگر بکری و دہ چون بیاید ہنوز خرباشدہ اس بھلے مانس نے انشاء
 خلیفہ اور یوسف زینیا تک تحصیل علم کی مگر۔ متیرے ندارد کند ہوا۔ مان صاحب
 کچھ آپ متعلق صحت مجھے سنائیے کہ اصلاح حال کو کافی ہو کجا فرمائیے تو ہوا کہ یا چہ
 اور اس سے ہر کس طرح پر تعلق رکھنا چاہیے کس کس موسم میں کون کونسی ہوا کیا کیا اثر ڈالتی ہے
 جواب۔ بسم اللہ سنئے۔

تمام لمبیا والوں اور حکماء یورپ کا اس امر پر اتفاق ہو کہ کل جانداروں کی زندگی
 کے واسطے نہایت ضروری چیز ہوا ہی ہوا ہے محیط ایک جسم لطیف ہے جو تمام دنیا کو گھیرے
 ہوا ہے۔ ہوا کی موجودہ حالت حیوانات اور نباتات کے واسطے نہایت مناسب ہے اور
 کل آئینہ نشات جو ہوا میں ہمیشہ شامل ہوتی جاتی ہیں انکا تصفیہ بھی کارکنان فطرت کے ذریعہ
 ہمیشہ ہوتا رہتا ہے اس واسطے ہوا ہمیشہ ایک ہی حالت میں کہ جو حیوانات کے واسطے موقوف
 اور مناسب ہے رہتی ہے اور وہ ۴۵ میل کے اوپر ہوا قابل الوزن نہیں اس سے یہ سمجھنا چاہیے
 کہ اسکے اوپر ہوا نہیں ہے کیونکہ ناقابل الوزن ہونے کے سبب سے ہوا کا ہونا ثابت
 نہیں ہوتا ہے بلکہ علم ہیئت کے ذریعہ سے اسکی موجودی و وسوسیل کی بلندی ثابت
 ہوتی ہے ہوا کے محیط ایک قدرتی کیمیائی کارخانہ ہے اور اس میں فطرتی عملوں کے ذریعہ سے
 کل فلکی حوادث جیسا کہ عدد کارکنان برف کا چکنا اور صاعقہ کا گزنا چمک لہری اور بانی کا
 برستا واقع ہوتے ہیں آفتاب کی تپش سے ہوا ملکی ہو جاتی ہے اور اس سبب سے اقسام
 اقسام کی آندھی طوفان وغیرہ پیدا ہوتے ہیں چونکہ زیادہ کثیف ہوا زیادہ حرارت جذب
 کر سکتی ہے اور زیادہ گرم ہوا زیادہ طوبت جذب کر سکتی ہے اس واسطے سطح زمین کے قریب کی ہوا
 زیادہ کثیف ہونے کے سبب سے کم گرم اور کم طوب یعنی درجہ بدرجہ ٹھنڈی ہوتی جاتی
 ہے یا پھر ارفیٹ کی بلندی پر ہوا اس قدر ٹھنڈی ہوتی ہے کہ جب بان بخار اڑ کر پہنچتا ہے تو
 جگر بانی ہو کر زمین پر گرتا ہے اور یہی مٹی ہوتا ہے چونکہ بانچہ ہوا ارفیٹ کے اوپر درجہ میں ہوا
 ہمیشہ ٹھنڈی رہتی ہے اس واسطے حکماء سے متفرقین اسکو کرۂ زمہر کہتے ہیں اور وہ ۴۵ میل کے

اور پر کا درجہ کر دیا ہے۔

ہوا سے محیط کان ناک منہ اور سمات وغیرہ منافذ کی راہ سے بدن میں سرایت پاتی ہے اور ہر وقت تنفس کے ذریعہ جسم میں داخل ہوتی ہے ہر چند کہ وہ باعث غایت لطافت نظر نہیں آتی لیکن اسکی حرکت بدن میں محسوس ہوتی ہے اور درخون کے پتوں سے اسکا احساس بدیہی ہے۔ آواز کا استننا۔ خوشبو کا سونگھنا۔ اور پرندوں کا اڑنا ہوا ہی کے ذریعہ سے ہر ص طرح کی پھیلیاں پانی پر تیرتی ہیں اسی طرح پرندے جنگو ہم اڑا ہوا دیکھتے ہیں ہوا میں تیرتے ہیں۔ حکماءے متاخرین یورپ نے ایک آلہ اریسپم ایجاد کیا جسکے وسیلے سے ہوا کو وزن میں سے نکال لیتے ہیں اور متقدر میں فلاسفہ نے ہر چند کہ خلا کو محال قرار دیا ہے لیکن یہ خلا بالطبع محال ہے نہ کہ بقسمہ قاسم۔ اس آلہ سے بھی کل ہوا اڑان نہیں نکل جاتی بلکہ خفیف سی باقی رہ جاتی ہے۔ ہر چند کہ متقدر میں لے بھی ہوا کو سیدھا اور خالص بالطبع قرار نہیں دیا ہے اور لکھا ہے کہ اس میں بخارات وغیرہ کے امتزاج سے اسکا مزاج فاسد ہو جاتا ہے لیکن متاخرین حکماءے یورپ نے یہ امر بخوبی ثابت کر کے دکھایا کہ یہ ہوا درجوں سے مرکب ہے اسی میں اور نیٹروجن سے۔ اس طرح ہر حصہ ہوا میں ۲۲ حصہ آکسیجن اور ۷۸ حصہ نیٹروجن ہے اور علاوہ ان دونوں اصلی اجزاء کے ہر حصہ میں ایک حصہ کاربونک ایسڈ ملا رہا ہے یہ ایک قسم کا دھان یعنی فضلہ استنشاقی اور ریکڑمی وغیرہ اشیا کے جلنے سے بھی پیدا ہوتا ہے اور پانی کے بخارات بھی اس میں ملتے رہتے ہیں اور جب تک یہ چاروں جزرو وزن مناسب پر رہتے ہیں تب تک مواصفات اور اعتدال مزاج معین پر رہتی ہے جب اس میں سے کوئی جزو غالب ہوتا ہے ہوا کا مزاج اعتدال سے تجاوز ہو جاتا ہے اور یہ ہوا خلل انداز صحت ہوجاتی ہے بلکہ بعض وقت ہوا کا مزاج ایسا بگڑ جاتا ہے کہ اس سے امراض و بایہ مملک پیدا ہو جاتے ہیں اور حکیم۔

شاد۔ بھلا جب ہوا کثیف شدید ہو جاتی ہے تو نام دنیا کیوں نہیں مر جاتی۔

جواب۔ سنو سنو اور حکیم علی الاطلاق نے اپنی قدرت کا ایسے بعض ایسے قدرتی عمل قائم کیے ہیں جن سے کثیف ہوا کی خرابیوں کا دفعیہ ہوتا رہتا ہے مثلاً مختلف قسم کی۔

گیاسون کا انتشار جسے خود بخود فاسد ہوا میں پراگندہ ہو کر عام ہوا میں مل جاتی ہیں۔ اور نیز ہوا کا چلنا جس سے مختلف ہواؤں کا آپس میں مبادلہ ہو جاتا ہے خصوصاً ایک عجیب قدرتی انتظام ہے کہ جب قدر کاربون ہوا میں ہوتا ہے وہ نباتات کی غذا ہوتا ہے اور باعث نشوونما نباتات کو ہی ہے اسی وجہ سے جملہ نباتات و اشجار کاربون کو ہوا میں سے کھینچ لیتے ہیں۔ کیسجن کو صحت و اعتدال مزاج حیوانات کا باعث مقرر کیا ہے لہذا حیوانات کیسجن کو کھینچ لیتے ہیں اس سبب سے دونوں کی صحت قائم رہتی ہے پس جو فضائے تنفس کا یعنی ہوائے خانی تنفس حیوانات کی ہوتی ہے اسکو نباتات جذب کرتے ہیں اگر ایسا نہ ہوتا تو چند عرصہ میں تمام ہوائے محیط کاربان سے بھر جاتی اور زندگی حیوانات کی غیر ممکن ہو جاتی اگر کسی حیوانکو آزاد۔ بھاڑے ہوئے تو بھی یہ کس کتاب میں لکھا ہے کہ ہوا ایسی ہے اور ویسی۔ الف لیاہ اور اس پر حزمہ میں تو ہے نہیں شاید بار دانش میں ہو تو ہو سکیں بار دانش ہم نے پڑھی نہیں سنتے ہیں کہ آئین عورتوں کی بچہ ہی یہ تم کمان کا قصہ کہہ رہے ہو۔

جواب۔ ستونوں پر بڑے بڑے حکماء اور فلاسفوں کی تحقیق اینق ہے کہ کیا دہندہ کہ اگر کسی حیوان کو ایسی جگہ بنا کر کیا جائے جہاں خارجی ہوا نہ آسکے تو محوڑی دیر میں بسبب اس تنفس کے جو انسان لیتا ہے اور فضائے خانی والیں کرتا ہے تمام فضائیں جگہ کی ہوائے خانی سے مملو ہو جائیگی اور آدمی کا دم گھٹنے لگیگا بالآخر مر جائیگا پس اسکی حکمت بالغہ پر خیال کرنا چاہیے کہ یہی ہوا زندگی حیوانات و نباتات کی باعث ہے اور جو جزر و نمیت ارواح حیوانات ہے وہ جزر و نمیت حیات نباتات۔

جلنے کے فعل سے بھی ہوا کیفیت ہو جاتی ہے کیونکہ ہر ایک چیز کے جلنے کے لیے کیسجن کی ضرورت ہوتی ہے ورنہ وہ جل نہیں سکتی اور اس کے جلنے سے جو چیز پیدا ہوتی ہے اسکا بہت سا حصہ وہی فاسد کاربونک اسٹیرکاس کی ہوا کا جزر ہوتا ہے جو سانس کے ساتھ نکلتی ہے جلنے سے ہر ایک چیز گرم اور بعد وہم اسیلے ہو جاتی ہے کہ اس کے اجزاء راکش میں جلا کر بھڑک دھان یا بخار ہوا میں مل جاتے ہیں اور کسی قدر راکھ رہ جاتی ہے جلی ہوئی چیز کی راکھ کا وزن اسی سبب کم ہو جاتا ہے مگر جو اجزاء کہ ہوا میں دھوان ہو کر ملے ہیں اگر

راکھ میں ملا کر وزن کریں تو شیشو خستہ کے اصلی وزن سے اب یہ وزن بڑھ جائیگا اور جو وزن کہ زیادہ ہو گا وہ ہوا کا وزن ہی جسمین وہ شامل ہو گیا ہے۔
 فی مکعب اینچ جگہ پر ہوا کا دباؤ قریب ۱۰ مار کے ہے۔ پہاڑوں کی چوٹیوں کی ہوا ہلکی اور کمزور اور غاروں اور نشیبی مقامات کی ہوا بھاری ہوتی ہے کیونکہ یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جو چیز وزنی ہوتی ہے وہ نشیب کو میل کرتی ہے اور جو ہلکی ہوتی ہے وہ بالا جاتی ہے۔
 پانی نہ خاک کو روانہ ہے نہ کو شعلہ کی سوئے آسمان ہے نہ دریاؤں اور چشموں سے بہ کثرت پانی ذریعہ شعاع آفتاب بخار بن کر ہوا میں ملتا رہتا ہے اور یہ بخارات وقت شب سردی میں شبنم یا گہر بن کر قطرہ قطرہ ٹپکتے ہیں جس طرح دیچی میں پانی جوش کھانے کے لیے آگ پر رکھتے ہیں اور وہ بخار بکارتا ہوا اور ڈھکنے سے ملحق ہو کر ہوا کی سردی سے بشکل قطرات ٹپکتا ہے اسی طرح دن بھر کی گرمی اور دھوپ سے کل زمین سے پانی بخارات بن کر ہوا میں ملتا رہتا ہے اور وقت پہونچنے سردی کے قطرہ قطرہ ہو کر زمین پر ٹپکتا ہے اور یہ کیفیت اکثر رات کو ہوتی ہے۔ چونکہ ہوا کثیر التغیر ہے اور اکثر ادنی کیفیت سے متغیر ہو جاتی ہے اور یہ امر اسکی غایت لطافت پر دال ہے اور اس میں اکثر اجزاء غریبہ کے ملنے سے گرمی سردی خشکی تری اور عفونت آجاتی ہے اسلیے ایسی ہوا میں رہنا چاہیے جو تغیرات فاسد سے محفوظ ہو اور جس جگہ کہ کچھ ٹھہرا ہو اور جانوران مردہ و نباتات وغیرہ مڑتے ہوں مثلاً شہر کا دریائی کنارہ اور قصبات و دھات کے گرد مال تلیان۔ اور جن کمزوروں کے حوضوں اور گھاٹوں پر درختوں کے پتے مڑتے ہوں ایسے مقاموں کی ہواؤں سے دور رہنا چاہیے کیونکہ مختلف امراض و بانیہ کی پیدا کرنے والی یہی ہوا میں ہیں۔
 ہر چند کہ ہوا وہ شے ہے جس سے حالت غشی دفع ہو جاتی ہے اور امراض ماعنی کو دور کرتی ہے لیکن نہ ہر ایک ہوا۔ بلکہ چمن اور باغ اور میدان کی ہوا جس سے دل و دماغ شگفتہ ہوتا ہے نسبت شیشی مقامات اور میدانوں کے اونچے اونچے ٹیلوں پہاڑوں کی چوٹیوں اور مٹھوں کی چھتوں کی ہوا صاف اور لطیف اور خالص ہوتی ہے۔ ہوا کی سرایت جسم میں دو طرح پر ہوتی ہے تنفس اور جلد بدن۔ چونکہ ہوا میں متعفن اجزاء رہتی

وحیوانی ملے رہتے ہیں ایسے وہ براہ جلد بدن میں پہنچ کر خون کو خراب کرتی ہیں اور قسم قسم کے امراض اس سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ کیسین جسم سے کاربونک ایسڈ کو صاف کرتا ہے اور کاربون سے خون بدن سیاہ ہو جاتا ہے جب فصد لیتے ہیں تو خون سیاہ نکلتا ہے اگر فاسد خون کی اصلاح سے چند روز پیچ رہیں تو وہ جسم کے تمام خون کو کوئلہ کی طرح کالا کر دیگا۔ کاربون بدن میں ایک زہر ہے جو کسی وجہ سے قیام کرنے کی حالت میں خون اور رطوبت معده کو زہر کر دیتا ہے کثرت جماعت میں ایک سے دوسرے کی سانس میں ہو کر جاتا ہے اور نقصان پہنچاتا ہے خون کو کم کر کرتا ہے اسی لیے جس مقام پر کہ دھوان ہوتا ہے اور کھانا پکتا ہے وہاں بیٹھنا یا ٹھہرنا یا لیٹنا یا دم لینا نہایت مضر ہے چونکہ ہندوستان میں ہر موسم نہایت سخت اور تیز ہوتا ہے اسی لیے ہواؤں سے محفوظ رہنے کے لیے موسمی پوشاک رفتہ رفتہ تبدیل کرین خصوصاً کثرت آبادی کی ہوا سے حسین و خانی جزر بڑا ہے احتیاج اولیٰ۔

زمین کے اوپری اسباب ہی ہوا کی خرابیوں کے باعث ہین ہین بلکہ زمین کے اندر بنی بناات سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہے کیونکہ زمین ٹھوس اور سخت ہین ہر جگہ اندر کوئی شے نفوذ نہ کر سکے بلکہ سطح زمین اور اس بانی کی سطح کے مابین جو اسکے نیچے موجود ہے گستر گیتی برآب ہوا کی آمد و رفت کم و بیش جاری رہتی ہے اور یہ ہوا زمین سے نکل کر باہر کی ہوا میں آلتی ہے پس اگر زمین میں کوئی شے ایسی ہو جس سے اسکی ہوا کثیف ہو سکتی ہے تو وہ کثافت زمین کے مسامات کے رستے ہوا کے ذریعہ سے اوپر نکل آگئی اور باہر کی ہوا کو کثیف کر دیگی جو ہماری سانس کے کام میں آتی ہے قریبی یہ عقیدہ ڈاکٹر گنگا صاحب نے ایک اور بڑے فلاسفر نے ہوا کی نسبت سدرجہ ذیل خیال ظاہر کیا ہے۔

آفتاب کی شعاعیں نباتات سے کاربونک ایسڈ گیس کو علیحدہ کرتی ہیں اور کاربونک ایسڈ اور کسین کے اجزاء بھی اسکے اثر سے ایک دوسرے سے علیحدہ ہوتے ہیں کاربون کو تو نباتات اپنی نشوونما کے واسطے کھینچ لیتے ہیں اور کسین صاف ہو کر علیحدہ ہو جاتی ہے جبکہ انسان اور حیوان بلکہ کل ذی روح مخلوق لیتی ہے جو خون میں مل کر ہر ایک قسم کے خراب اجزاء کو خون سے نکالتی ہے اور جسم کو پرورش کرتی ہے چنانچہ باغون اور

چمنوں کی سیر کرنے سے طبیعت کو خوشی اور شہادت حاصل ہوتی ہے اور کیسے ہی رنج و
 ملال میں انسان کیونکہ ہوا اسکا مزاج چین وغیرہ میں جانے سے بالضرورت تبدیل ہو جاتا ہے چہرہ
 پر رونق آ جاتی ہے یہ خلقی اور قدرتی امر ہے اور علم کی آزمائش کرنے والوں نے بھی یہ بات
 ثابت کی ہے کہ جب ہم سانس اندر کو لیتے ہیں تو اسکیجن دم کے ساتھ ہماری ہر ایک رگ و پیر
 پیوست ہو جاتی ہے اور خون کو صاف کرتی ہے لیکن جب ہم باہر کو سانس لیتے ہیں تو ہماری
 سانس کے ساتھ کاربون وغیرہ جنکا اندر رہنا صحت کے واسطے سراسر مضر ہے ہم ثابت کر رہے
 ہیں کہ کاربون سے نباتات کی پرورش ہوتی ہے اور اسکیجن سے ذی روح یعنی انسان
 حیوان وغیرہ کی۔ پس جون ہی کاربون ہماری ناک اور منہ سے باہر نکلتی ہے نباتات
 اسکو کھینچ لیتے ہیں اور نباتات سے جو اسکیجن جدا ہوتی ہے اس سے ہماری پرورش ہوتی
 ہے لہذا حیوان پر درختوں کی کثرت ہوتی ہے ومان انسان اور ہر ایک جاندار اچھی طرح
 سے رہتا ہے کیونکہ کاربون اسکی وجودم کے ساتھ باہر نکلتی ہے اسکو درخت جذب کر لیتے ہیں
 اور جان کین سبزہ زار اور درخت نہیں ہوتے ہیں اور مقام تنگ ہوتا ہے ومان پر یہ بات
 بدیہی نظر آتی ہے کہ بہت سے آدمیوں کی جماعت میں بیٹھنے سے دم گھٹتا ہے اس وجہ سے
 کہ ومان پر ہوا صاف نہیں رہتی ہے اور جو کاربونک اسکیڈ آدمیوں کی سانس کے ساتھ باہر
 نکلتی ہے اسکو جذب کرنے والی کوئی شے مثل سبزہ وغیرہ کے موجود نہیں ہوتی پس انسان
 کا بھڑ بھڑ میں دم گھٹنے لگتا ہے کیونکہ کیمیائی تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ کاربونک
 اسڈ انسان اور حیوان کے واسطے سم قاتل ہے۔

راجہ شیو پرشاد صاحب ستارہ ہند نے اپنی کتاب دل بہلاؤ میں لکھا ہے کہ جو ہوا
 آدمی کے منہ اور ناک کے اندر جاتی ہے جب وہ سانس کے ساتھ باہر آتی ہے تو بھر
 تری کیفیت ہو جاتی ہے چنانچہ جب کسی چھوٹے سے مکان میں بہت آدمی جمع ہو جاتے
 ہیں اور تازہ ہوا آنے کی کوئی راہ نہیں رہتی تو ہر ایک شخص ومان گھبرائے لگتا ہے
 بلکہ اکثر آدمی مر جاتے ہیں بھلا چنگا آدمی ایک منٹ میں سوانج مکعب ہوا دم لینے کے
 واسطے کھینچ لیتا ہے تازہ ہوا میں سوکے اندر نہیں جھپٹیں حصہ آجین کا رہتا ہے اور ویرہ حصہ

کار بونک ایڈ کا لیکن جب آدمی اس ہوائے دم بیکزاک یا منہ کی راہ باہر نکالتا ہے تو پھر شوہن
سرف گیارہ حصے کیسین کے رہجاتے ہیں اور کار بونک ایڈ آٹھ حصے سے زیادہ ہو جاتا ہے
اور اس کار بونک ایڈ کا شوہن ساڑھے تین حصے ہونے سے بھی وہ ہوا اس قابل
نہیں رہتی کہ اس میں آدمی زندہ رہ سکے اسلئے جس قدر مکان بلند اور لمبا چوڑا زیادہ ہو گا اور
باہر سے تازہ ہوا آنے جانے کے لیے جتنی کھڑکیاں اور چھوڑے کے بنے ہونگے اسی قدر
اس مکان کے رہنے والوں کو صحت اور تندرستی حاصل رہے گی اور اس بات کا بھی خیال
ضرور رکھنا چاہیے کہ چھوٹے اور بلند مکان میں بہت آدمی ملکر بیٹھنا بھی مناسب نہیں
ہی مگر ہماری قوم سے یہ خیالات بالکل کاغذ پر ہو گئے ہیں وہ ایک گز مربع زمین میں
چار آدمی بیٹھ سکتے ہیں اور بیٹھروں کی طرح کشمکش اور شیر کی طرح تاریکی کو پسند کرتے ہیں
اسی وجہ سے بسا اوقات انہیں امراض مختلفہ پیدا ہو جاتے ہیں۔ ہندوستانی میلون
اور مذہبی زیارتوں کی برائیوں سے کون واقف نہیں مگر آج تک جسے نہیں سنا کہ صحت
کے لحاظ پر کوئی سیل بسدود ہوا ہو۔ سیٹلا کی پرستش۔ گنگا کی اشنان۔ اور میسون
خرید و فروخت اشیا کے میلون میں ہزاروں لاکھوں آدمی جمع ہو جاتا ہے حتیٰ کہ کنوؤں
تالا بونین پانی نہیں تھا ان میلون میں فوراً دبا پھیلنے اور سہیہ جاری ہونے کی یہی وجہ ہے
کہ ذی روح کو عمدہ اور تازہ ہوا دم لینے کے لیے نہیں ملتی نفس بے ذریعہ کار بونک ایڈ نکلتا ہے
اور دوسرے کے جسم میں سرایت کرتا ہے اسی لحاظ پر ریل والوں نے ایک ایک درجہ میں بیس بیس
آدمیوں کے بیٹھنے کو رواج دیا ہے وہ دیکھ چکے ہیں کہ ہندوستانیوں کو اپنی صحت کا مطلق خیال
نہیں اور وہ لطیف و کثیف ہوا کا امتیاز نہیں رکھتے اور زندگی و موت کو تقدیر کے حوالے
کرتے ہیں۔ اور بیشک ان کا یہ خیال صحیح ہے کیونکہ باوجود موجودہ کشمکش اور کثرت آدمیوں کے
ریل کے سفر کرنے والوں نے آج تک کسی سوسائٹی۔ کلب۔ اور پریوٹ جاسون کے
ذریعہ گورنمنٹ میں کیسین کی عسرت اور کسی کی کوئی شکایت پیش نہیں کی حال آنکہ
ایسی عامہ خرابیوں اور مضر تون کے دفع کرنے کو گورنمنٹ فوراً آمادہ ہے مگر جب کسی میں جراثیم
وہمت اور دماغی نہیں ہے اور گورنمنٹ کو ان خرابیوں پر اور انہیں تو وہ مجبور ہے۔

اکثر احباب میلہ ناگنچین۔ دسہرہ۔ چکری۔ اور محرم کے روز زور ڈال کر کہتے ہیں کہ ارمیا
 تم بھی کیا کہو گے کہ ہم نے انسانی قالب میں جنم لیا اس تنہائی اور گوشہ نشینی پر تین حرف چلو
 فوری سیر کر آئیں اچھی اچھی صورتیں اور مٹی کی صورتیں دکھالائیں مڑے دار پیر سے چکنا اور
 قدرت کی صنعتوں کا ناشاکرنا لیکن وہ صرف ایک اس شعر میں ان کے اصراروں کو مال دیتا ہی
 اور اپنے گوشہ عافیت سے قدم باہر نہیں نکالتا۔ درمختل خود راہ مدہم جو منے راہ افسردہ
 دل افسردہ کنڈا نچنے راہ بات یہ ہر کہ کنواروں کے دھکے کھانا انفاس حیات کو ضیق میں
 ڈالتا گرمی اور دھوپ کی سختیاں اٹھانا اسکی ہرگز پالیسی نہیں اور وہ نشیمن افران کے چھوڑے
 ہی صد ہا مصیبتوں کی بھیا تک صورت کو پیش نظر پاتا ہے نکالیونہ قدم آشیان سے
 اوبلیل ڈنگا ہی مٹھے ہیں بچندے جہان تہان صیاد پڑ جو لوگ اس مسئلہ پر غور کر سکتے ہیں
 وہ ان چند الفاظ سے بڑے بڑے معنی خیز اور دلاویز مطالب نکال لیتے ہیں۔

آزاد سنبھلی شاد بندہ تو خست ہوتا ہے آپ یہ دنت کتھا سنا کرین بیان ایسے حکمون میں
 آنے والے بشر نہیں ہیں کہ گرم دسر و تر و خشک اور میلہ اور یہ اور وہ۔ بھلا یہ کوئی
 عقل کی بات ہے کہ صد ہا برس کے میلے لگتے ہوئے اب آپ کی منطقی دلائل سے سد و دہوین
 انجانب تو ڈھڑپاتے ہیں خوب تن کر کھاتے ہیں اور دند ناتے ہیں یہ نسخے ان لوگوں کے لیے
 مفید ہیں جو ضعیف القوی ہوں اور نازک مزاج۔ ہم اگر خدا جھوٹ نہ بلائے تو سیر بھر خود خام
 چبا جائیں اور آدھا ڈول پانی پین بھڑپائی معمولی غذا کھائیں ہمیں آپ کے ڈھکوسلے
 پسند نہیں بھر جب عمر معبود تک جینا ہی ہے تو پرہیز کیا اور بد پرہیزی کیا ع شاد باید
 زیستن نا شاد باید زیستن نہ شعر خوانی نہ لطیفہ گوئی۔ مفت کی درد سری۔
 شاد۔ تم ابھی ہونہار کچیرے ہو۔ لیکن زبان کو لگام نہیں منہ زور ہو۔ اچھا تمھیں
 کوئی لطیفہ کہو۔

آزاد۔ چار شخصوں میں ایک بذلہ سنج کا بھی ہونا ضروری جیسے چند مرغیوں میں ایک
 مرغابین التقریر ایک آدمہ لطیفہ بھی ہوتا جائے تو بہت بہتر ہے۔ اکبر شاہ نے چار
 مصاحبین سے کہا کہ تم خانہ سے ہمارے لیے ایک ایک ہریے لاؤ مصاحبین سے مرتبہ اس

ایک ایک شخص گیا اور ایک ایک انڈا لاکر نذر کیا کہ قبل از وقت رکھ آئے تھے لیکن جب سیر پر گیا تو کچھ نہ پایا سمجھا کہ سیری خفت کے لیے یہ چالاکی کی ہو واپس آکر آواز دینے لگا مگر ڈن کون بادشاہ نے پوچھا یہ کیا حق ہو عرض کیا کہ یا حضرت جہان چار مرغیان انڈے دینے والی ہوں وہاں ایک مرغ کا ہونا بھی ضروری ہو ورنہ انڈے کہاں سے آئیں گے شاہ وہاں صاحب کچھ متعلق صحت اور بیان کیجیے۔ دماغ کیا ہے اور وہ کیا کام کرتا ہے۔ ہماری طرز معاشرت میں کیا کیا نقص ہیں۔

جواب۔ حکم اللہ من شر النواہب سے پنہ ناصح گویش جان بشنو پڑ کر نوشتت پند بردیو پند دماغ کل جسم کا حاکم و مربی ہے اور اعصاب جاسوس و کارکن۔ کثرت محنت و ریاضت سے جب دماغ تھک جاتا ہے تو آرام پر متوجہ ہوتا ہے اگر اس وقت بھی اس سے کام لیتے ہیں تو عنقریب واما ندہ ہو کر لکھا اور بیکار ہو جائیگا دماغ پر زیادتی گرمی کا غلبہ اور ہیجنت کا وبا و جب پڑتا ہے تو لمبا اوقات اسکی ماہیت اور قوت اور صحت میں فرق آجاتا ہے بلکہ خون خبط۔ مایہ بخولیا۔ اور سودا وغیرہ دماغی عوارض سے وہ ہمیشہ کے لیے لکھا ہو جاتا ہے۔ کل افعال دماغ کے حکم سے ہوتے ہیں اور بڑی حفاظت کے ساتھ جھلیوں کے اندر لپیٹا ہوا شکل مغز اخروٹ ہے اسکا وزن بطریق اوسط مردوں میں دیرھ سیر اور عورتوں میں سو اسیر سے لیکر آدھ پاؤ سو اسیر تک ہوتا ہے۔ خیال فکر فہم اور اک حافظہ اور امتیاز وغیرہ بدون کسی ظاہری علامت کے دماغ ہی کے متعلق ہے یہ اسکا پہلا فعل ہے۔ اور دوسرا فعل جس پر جسکے وسیلے سے انسان سستا سو نکھتا دیکھتا ذائقہ اور سرد و گرم و آرام و درد اور صدمات وغیرہ کو معلوم کرتا ہے۔ تیسرا فعل حرکت ہے سارے بدن کی اطلاع بذریعہ اعصاب حسی کے دماغ کو پہنچتی ہے اور ان واقعات کے متعلق جو حکم دماغ سے صادر ہوتے ہیں وہ بہت تفصیل بذریعہ اعصاب محرک ان اعضاء کو جسکے ساتھ وہ حکم متعلق رکھتے ہیں پہنچائے جاتے ہیں مثلاً اگر کسی شخص کے ہاتھ یا پیر پر کوئی گڑبڑ ہو یا کسی قسم کی چوٹ پہنچائے تو اطلاع اسکی بذریعہ اعصاب حساس فوراً دماغ کو پہنچتی ہے اور اس پر حکم دماغ کا جو واسطے عضو مجروح کے صادر ہوتا ہے وہ بذریعہ

اعصاب محرک عضو مذکور پہنچتا ہے اگر ایک ذرہ ریت کا کسی کی آنکھ میں پڑ جائے تو اسکی اطلاع حسب طریقہ مذکور الصدر بذریعہ اعصاب حساس وماغ کو فوراً پہنچتی ہے اور وماغ کا حکم اشک پیدا کرنے والے عضو پہنچتا ہے ریت کو بہانے کے واسطے فوراً اشک جاری ہوتا ہے مگر پیدا ہونا اشک کا ایک فعل بے اختیاری ہے اور تعمیل اسکی بذریعہ اعصاب عقودی ہوتی ہے قلب کی حرکت صفحہ کی تولید پیشاب کی پیدائش کھانے کا ہضم ہونا یہ سب امور مثل افعال بے اختیاری کے ہیں اور اپنے حکومت اعصاب عقودی کی رہتی ہے۔ جب انسان کو بھوک لگتی ہے تو طبعی حکم کے اتباع سے اعضا و جوارح کھانے کو ہم پہنچاتے ہیں کھانا سامنے آتے ہے اطلاع بذریعہ حس بصیر وماغ کو ہوتی ہے کہ فوراً حکم وماغ کا بذریعہ اعصاب محرک ہاتھ پر لقمہ اٹھانے کا ہوتا ہے اور معائنہ پر اسکے لئے لینے کا۔ اور جڑوں پر اسکے چبانے کا اور عضو متعلقہ دہن پر لعاب دہن پیدا کرنے کا۔ ان حکمون کے ہر جز پر کی تعمیل کے واسطے خاص خاص اعصاب اور عضلات مقرر ہیں جنکے ہر ایک کے نام الگ ہیں جب کھانا اپنا کرباب دہن سے ملتا ہے تو حلق پر حکم نگلنے کا جاری ہوتا ہے یہاں تک کہ کل افعال اختیاری ہیں اور حلق کے اندر پہنچنے کے بعد وہاں سے معدہ تک غذا کا پہنچنا اور ہضم ہونا اور کل امور متعلق بہ ہضم افعال بے اختیاری ہیں کھانا معدہ میں پہنچنے ہی ایک قسم کی رطوبت معدہ میں پیدا ہوتی ہے اور ہضم پر سب سے زیادہ اثر اسی رطوبت کا ہے اس عرق کے ذریعہ سے کل کھانا گل کر شل تیلے بن جویا جاول کے بن جاتا ہے آزاد۔ ایک ظریف اونچا پا جامہ پہنے تھا کسی شخص نے پوچھا یہ کہاں سے آیا ظریف بولا وہاں سے جہاں یہ اکتا ہے کہا افسوس آپ نے جلدی کی ایک سال اور بڑھنے دیتے تاکہ اینڈری تک آجاتا۔

شاہ و۔ ہا میں یہ کیا دخل در معقولات۔

جواب۔ جب کبھی بیرونی چیز کی خراش ناک کے حسی عصب کے ذریعہ وماغ کو پہنچتی ہے تو چیخیاک آتی ہے یعنی وماغ اپنی مضرت کو فوراً رفع کرتا ہے چونکہ وماغ سلطنت جسم کا بادشاہ ہے اور اعصاب جاسوس و کارکن اسلئے جب بادشاہ مذکور آرام اور خواب پر مائل ہوتا ہے

تو اسکے تمام کارکن سو جاتے ہیں۔ خواب گویا دماغ کا تھک کر آرام کرنا ہے۔ سونے کی حالت میں بھی جب کسی عضو پر کوئی فعل واقع ہوتا ہے تو اول اسی عضو کا عصب جسی بیدار ہوتا اور دماغ کو خبر دیتا ہے اگر صدر نہ خفیف ہو تو دماغ صرف اس عضو کو جگہ سے ہٹا لیتا ہے اور اگر کوئی تکلیف پہنچتی ہے تو فوراً بیدار ہو کر حکم واجب دیتا ہے۔ خواب میں حرکات تنفس اور دوران خون میں سستی آجاتی ہے اور حرارت عزیز کی بھی کم ہو جاتی ہے۔ وہی کروٹ سونے سے دل و جگر کو سہارا ملتا ہے کہ پھیپھڑا اور اسعاد بے ہین سکتے۔

بحساب فی کس تین سو فیٹ ہوا اکعب صحیح المزاج کے واسطے ہونا چاہیے اور دھوان والی جگہ میں بیٹھنا سونا اور مٹھرنانقصان دیتا ہے دھوان آئینہ ہوا بذریعہ تنفس اندر جا کر خرابیاں پیدا کرتی ہے اور خون صاف نہیں ہونے دیتی شبنم میں بھی سونا اچھا نہیں ہے کیونکہ شبنم بذریعہ سمات جسم جذب ہو کر اندر پھیپھڑے تک پہنچتی ہے اور زکام کھانسی وجہ مفاصل وغیرہ امراض پیدا کرتی ہے۔

برہنہ سر سونا نہ چاہیے کیونکہ تالو کو مختلف ہواؤں کے صدمہ کا اندیشہ ہے گلو ہوا سے خشک ہوتا ہے اور سٹی منکھ میں جاتی ہے کمزور و ن اور ناتوانوں کو سر ہانا کسی قدر بچا رکھنا چاہیے تاکہ خون دماغ پر چڑھتا رہے۔ دودھ والی عورتوں اور کم سن بچوں کو زیادہ سونا مفید ہے لیکن بچوں کی جیسی جیسی عمر بڑھتی جائے نیند کم کرنا چاہیے۔ بوڑھے آدمیوں کو بھی زیادہ سونا مناسب ہے لیکن جوانوں کو نہایت کم یعنی دن اور رات میں صرف چھ گھنٹے۔

آزاد۔ مابدولت تو سر شام سے آٹھ بجے دن تک سوتے ہیں۔ سونا افضل ترین عیش ہے چاندی اور سونے پر سونے کو ترجیح ہے۔ ایک رنڈی سے ظریف نے کہا کہ تمہارا مکان زیرین خالی ہے کرایہ پردے دو جواب دیا کہ نو مہینے سابق رہ کر نکل گئے کیا پرکھا دیا اب پھر آئین رہنے کو جی چاہتا ہے۔

جواب۔ ہین ہین جوانوں کو بہت سونا مضر ہے اور تنگ مکان میں تو کچھ بھی نہیں رہ سکتا کشادہ جگہ میں رہنا چاہیے بہت سونے سے جوانوں کا دماغ سست اور کمزور

اور آرام کا عادی ہو جاتا ہو اور سوچ سمجھ حافظہ فکر اور عقل میں فتور پیدا ہوتا ہو۔ ایک شخص کچھ گھنٹے سے زیادہ نہیں سوتا تھا اور اٹھا رہ گھنٹے محنت کرتا تھا اسے ایک وقت تجربہ کیا کہ دیکھوں کہ تک سیر و ماغ آرام کر سکتا ہو چنانچہ بروز تعطیل گیارہ بجے لیٹ گیا و ماغ سو گیا اور ایک بجے بیدار ہوا پھر اٹھ کر لی کہ دیکھوں اب نیند اتنی ہی یا نہیں چنانچہ دو گھنٹے اور سویا آخر کار جب سوتے سوتے تھک گیا تو گھبرا کر اٹھا اب دوسرے کی عجیب کیفیت ہو گویا سر پاش پاش ہو جاتا ہو اس تجربہ سے وہ سمجھ گیا کہ جو لوگ ہمیشہ کم سونے کے عادی ہیں وہ اگر بعض وقت زیادہ آرام کریں تو ان کا دماغ نہ صرف سست و کمزور ہو جاتا ہو بلکہ دھنکے لگتا ہو۔

محنت و بیداری میں جو ذرات جسم خارج ہوتے رہتے ہیں ان کی جگہ رات کو سونے کی حالت میں اور ذرات قائم ہو جاتے ہیں ایسے بعد سونے کے آدمی تازہ ہو جاتا ہو یعنی طاقت کی وہ کمی جو دن بھر میں محنت کی وجہ سے ہوتی ہے رات کو پوری ہو جاتی ہے یہ تبدیلی ہمیشہ ہی اور پرورش کرتی ہے اگر انسان برابر محنت کرتا رہے اور سوتے نہیں تو جسم سے ذرات خارج ہوتے ہوئے وہ مر جائے رات بھر بیدار رہنے والے تماشائی لوگوں کی صحت ہرگز قائم نہیں رہ سکتی ایسے لوگ فی صدی یک چاس بے موت مرتے ہیں اور ان کا گناہ انھیں کی گردن پر رہتا ہے۔ ہمارے مان کے جلسوں اور برائوں میں یہی نوبت رہتی ہے کہ چار پانچ روز آٹھون بہر نواح ہوتا ہے پاخانہ جاتا اور نہانا دھونا درکنار کھانا اور سونا بھی کھول جاتے ہیں یہ سب ہی کے مان رسوئی تیار ہو بلا نے پر بلانا آ رہی مگر بیان کد پیا اور رسیا کے راگ میں مست ہیں کون کس کی سنتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بخار اور دوسرے اور وقت میں پھنس جاتے ہیں مکان پر اگر دود و ہفتہ تک طبیعت کو رو براہ نہیں پاسکتے ایسی کو ہندوستانی وحشت و جہالت کہتے ہیں جس سے صحت کا خانمان خراب اور ویران ہوتا ہے چہ خواہد کہ ویران کندہ عالمے ہند ملک در پٹی ظالمے ہ کیا ہمارے مان ایسے امیر نہیں ہیں کہ ان کے خدام اور صحابین وقت پر کل کاموں اور کھانوں کو تیار کریں اور وقت کی پابندی رکھیں؟ کیا ایسے نقص بھی ہیں جنکو ہمارے با استعداد لوگ

اپنے زور و فز کی قوت سے دور نہیں کر سکتے بیشک سب کچھ ہیں اور کچھ نہیں مگر کیا کیجیے
افسوس ہو کہ انہیں حکیمانہ خیالات نہیں طرفہ یہ ہو کہ حبس یا بلند پایہ اسیر یا توقیر ہو گا ویسا ہی
اسکے جلسوں اور براتوں میں خراب انتظام رہیگا عزا و مساکین بیچارے اپنے تنگ ناموس
کا خیال اپنی آبائی عزت و وقعت کا لحاظ اپنے وقت کی پابندی اور اپنی ذاتی تہذیب کا پاس
کرتے ہیں مگر امر کی بلا وقت اٹھائے انھیں انتظامی امور کی سرور و یوں سے کیا سر و کار
وہ تو خود سری کے جام سے مدہوش اور خورانی کے ساغر سے لایعقل ہو رہے ہیں۔
موسے عرض نشاط ہو کس بدتمیز کو نہ اک بیخودی فقط مجھے دن رات چاہیے :-

شادیوں کی دعوتیں بھی مذکورہ بالا جلسوں سے کچھ کم خراب اور نامہذب نہیں ہوتیں
جب تک تمام صاحبان برادری مدعو کا پورا حجامتہ ہوئے (جس طرح دھوپوں اور کولیوں میں
نیچا پیت کا حجام ہوتا ہے) تب تک حرف طعام زبان پر آنا حرام ہے اور اس حجامتہ کی انتظامی
حفاظت مجلس کی شمع کا فوری یعنی رقاصہ کی صدا سے زنگولہ سے قائم رہتی ہے
جیسے کوئی قانع توکل سے جلتا ہے خدا خدا کر کے بمشکل تمام رات کے ایک دو بجے تک حضرت
عالی دماغ کے قدم مبارک محفل میں نظر آئے اب وہ لوگ جو بیچارے اٹھ بجے سے
اڑھے ہیں انھیں بھاڑ بھاڑ کر دیکھتے ہیں کہ کوئی اور ذات شریف گرو گھنٹاں تو بانی نہیں
بیچارے بھوک کے مارے سیربان کے لب کی حرکات کو گھور رہے ہیں کہ کب صدا سے
برخیزگان میں آئے اور ہم درد کی طرح اٹھ کھڑے ہوں۔ نوبت انجا رسید کہ بانگ غروس سنے
سو توں کو جگایا سو ذن الشداکبر پکارا شو ابون اور مندرون کے گھنٹے گھنٹا گھنٹے بجنے لگے
لا علاج بعد از خرابی البصرہ اشتہا بے اشتہا پیٹ بھر ادرک فاقہ بران فوق داروم تناول طعام
غراغت یا فی مانا کہ شہرون میں کل اصحاب کے جمع ہونے کا انتظار نہیں کرتے اور جو جو آگیا
کھا تا گیا مگر ان سزارادات اور قصبات کی تہذیب کو کیا کیے جہان ننانوے شخصوں کے
اٹھا ہونے پر بھی کھانا نہیں کھائے بلکہ باقی کا ایک شخص جب تک الیگا طعام حرام اور
نوش نیش ہو اب کیا اس تہذیب کو صرف فرقہ مدعو کی سخت اور خود بینی ہی تصور کرنے کے
ہو نہیں نہیں بلکہ یہ الکی اعلیٰ درجہ کی طبی وحشت و حماقت ہو کہ وقت کی پابندی کا لحاظ نہیں

کرتے اور تازہ غذائے صالح و طعام لطیف سڑا کر اور بے ذائقہ بنا کر کھاتے ہیں اس حالت میں بھی
اگر کوئی شخص قومی صحت و قوت کی ترقی کی امید کرے فضول ہی کیا اسی قسم کے لوگ
ہو انہم المرض بنین ہوتے ہاں یہی لوگ بنین میں جنھوں نے ہماری قدیم تہذیب کو بٹھ لگایا ہے
وہ جب انکی مجلس سے کوئی ایسا شخص جسکو اپنے کھانے اور سونے کا ہر وقت لحاظ ہے اور وہ
حد اعتدال اور معمول سے نہیں گذر سکتا دور دور رہتا ہے اور شرکت سے کنارہ کرتا ہے
تو تمام مل محفل خصوصاً دعوت ملے اسکو مغرور اور شیخوت پناہ کہتے ہیں لیکن یہ شخص اپنے حکیمانہ
خیالات کی آنگ میں ایسے جلسوں اور محفلوں کی ہر ہونگ پر زمین حرفت بھیجتا ہے اور بزم حکمت
کے پھیکا رنگ کرنے والوں کو پاگل اور دیوانہ سمجھتا ہے وہ اپنے جھوٹے مین باسی ٹکڑے
چباننا پسند کرتا ہے لیکن قورسہ کیاب کیون پلاوا اور مرہا وغیرہ کی آتش انتظار میں ساری رات
جلنا نہیں چاہتا بلکہ اپنے وقت مقررہ کے خواب و استراحت اور رات کے معمولی کاموں کے
انجام کو شاہی نعمتوں پر ترجیح دیتا ہے بہت سے گوشت مردوں بہ ہذا تقاضاے رشتہ قضا بان
وہ اپنے مکان خام کے وسیع صحن کی ہوائے لطیف میں تازہ دم لیتا ہے نہ کیسی ایک روشن
باغ میں گھسٹ پھیر کر گھٹ گھٹ کر مرے جہان کثرت کے ساتھ ایک پر ایک بھیڑ کرتی ہو
اور پھر اسی ایکشادی کے جلسہ دعوت پر کیا منحصر ہے یہاں معمولی نشست و برخاست اور
سعینہ اوقات غذا میں مذکورہ بالا تقاضاں موجود ہیں نہ تو وقت کی پابندی ہے اور نہ قوم
کی نظر میں وقت کوئی چیز ہے بات یہ ہے کہ وہ مرنے جینے کے خیالات ایک گزشتہ واقعہ یا خیالی
فسانہ سمجھتی ہے حالانکہ فنا کا برحق ہونا ہماری نفس نفس سے ثابت ہے اگر وہ غور کی نظر سے
ماہِ حظ کرین تو بدیہی طور پر معلوم ہو کہ انسانی ہستی کی ہر ایک حالت قابل قدر اور ہر ایک وقت
کا ایک ایک سالس بے بہا قیمت رکھتا ہے جسکو اپنے ہر ایک وقت کی جانچ پڑتال کرنا چاہیے کہ کس وقت
سے دائمی راحت دینے والا کون کون فائدہ مل سکتا ہے اور کون کونسی ازلی مضرت و عارضی
معصیت دور ہو سکتی ہے چاہے ہمارے خیال کو وقتوں کی جانچ اور تمتعات کے انساب کی
طرح و بیان ہو کر رفتہ رفتہ صحیح جانچ کا لکھ ہو جائیگا تو ہماری طبائع خود بخود سرور و خوشیوں
اور راحت رساں آسٹوں کے شائق بن جائیں گے اور اس وقت نفس آرام طلب سے کہنگی

جہد کن جہد کہ پر سیوہ بود نخل عمل	جہد کن جہد کہ بینی رخ معشوق امل
جہد کن تا کہ شود عقدہ دشوار تو حل	جہد کن جہد کہ از حکم خداوند ازل

صاحب جہد ریاضت بجهان بسیارند
ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند

کل مذاہب میں حفظ جسم و جان فرض اولین قرار دیا گیا ہے اور عرفا بلکہ قانوناً و قہراً معاف ہوتا ہے جس کا ارتکاب مرکب سے واسطے حفاظت جان خاص کے ہوا ہے۔ عقلی و نقلی علوم اسی واسطے پیدا ہوئے ہیں کہ انسان اُسے اپنے فوائد مستخرج کرے اور کل شریعتوں اور ملتوں کا مقصود اصلی انسانی تمتعات سے ہے پس انسان پر جس طرح کہ عیش و آرام کے اسباب جمع کرنے کی فکر و تدبیر فرض ہے اسی طرح بقائے صحت کی فکر و تدبیر بھی اعلیٰ درجہ کا لازمہ انسانیت اور شالیہ عقول کا شیوہ ہے یہ خیال کہ آدمی کی تدبیر سے کچھ نہیں ہو سکتا ایک ایسا خیال ہے جو مذہب کے سود اور مختلف اسباب اور قدرتی اتفاقات سے انسان کے دل میں پیدا ہو جاتا ہے مگر یہ خیال فی حد ذاتہ کچھ بھی نہیں ہے اور غلطی سے نہ ہی خیال سمجھا جاتا ہے اصل یہ ہے کہ جو خیالات قومی رواج یا طرز تمدن یا ناقص تعلیم کی خاصیتوں سے انسان کے دل میں منقش ہو جاتے ہیں وہ انکو کسی ایسی قوی برہان اور دلچسپ دلیل سے تقویت دیتا ہے جس میں چون و چرا کی گنجائش نہ ہو۔ آزاد۔ روزے نا در شاہ با سرداران ہندی شرا و گفت کہ اگر مردے از ملک ایران باز نہ ہندی مباشرت نہاید چہ باشد گفت بچہ نا در پیدا شود۔

شاو۔ کیا بگو اس لگائی ہے بس چپ بھی رہو۔ مان صاحب خواب کیا چیز ہے۔ جواب ہر چند کہ اہل ہند خواب کا تعلق مذہب سے بتلاتے ہیں اور اسکی نیک و بد تعبیر پر حکم لگاتے ہیں مگر فی الواقع یہ بات نہیں ہے خواب یعنی سپنا دماغ کی پریشانی کا ایک نتیجہ ہے اکثر قبض اور خوف اور قلبی حرارت کی وجہ سے خواب پریشان نظر آتا ہے اسلئے بڑے خواب نہ دیکھنے کے لیے قبض کا نہونا ضروری ہے اور سونے کے وقت طبیعت میں واہیات خیالات اور تفکرات اور توہمات نہونا چاہئیں چپ سونے سے

بھی اکثر خوفناک خواب نظر آتے ہیں اکثر سینہ پر ہاتھ آجاتا ہے اور مانند دیو کے بوجھ معلوم ہوتا ہے اور دل پر خوف و ہراس طاری ہو جاتا ہے کیونکہ دل کا صدر مقام سینہ ہی سینہ جب بجاتا ہے تو دل پر ایسا اثر پڑتا ہے گو یا کسی دیو نے پیچہ میں پھانس لیا سانس بھی رگ جاتی ہے اور خون میں حرارت اور جوش آجاتا ہے اکثر سنا کی حالت میں بڑے بڑے خواب نظر آتے ہیں پس اسکا لحاظ رکھیں کہ سینہ پر ہاتھ نہ آنے پائے بلکہ سینہ اوپر کھیر کر کوئی حقیقت سا بھی صدر نہ ہونچے۔ بیشتر شدت خوف سے انسان چاہتا ہے کہ میں اٹھ بھاگوں، کسی کو پکاروں بلکہ وہ ان خوابشات پر بہت کچھ زور دیتا ہے لیکن چونکہ دل کو سینہ کے دھج جانے سے فرغت اور راحت نہیں ملتی اسلئے اسکا قصد لے سود ہوتا ہے اور ہاتھ پاتوں اور زبان بندھ جاتی ہے ایک حکیم کا مقولہ ہے کہ اگر تم خواب دیکھنا چاہتے ہو تو اپنے سر کو ڈھانکے رہو اور ذرا نیچا رکھو اگر تم کو قومی معاملات کا خواب دیکھنا منظور ہو اور ان باتوں کا خواب دیکھنا چاہتے ہو جنکا خیال دن کو کرتے رہے ہو تو پیشانی پر تر گھڑا رکھو کیونکہ خیال کیا جاتا ہے کہ اعلیٰ قوتین آگے کے حصہ دماغ میں مقیم ہیں اگر تر خوش خواب دیکھنے منظور ہیں تو چپ لیٹو۔۔۔ مائٹرویلڈنی بیان کرتے ہیں کہ جو لوگ چپ کروٹ سے لیٹتے ہیں وہ اکثر سوتے ہوئے باتیں کیا کرتے ہیں کیونکہ کہتے ہیں کہ اس جانب دماغ میں ناطقہ مقیم ہے جانب ست سونے سے اکثر مضامین اخلاق کے خواب میں آتے ہیں لیکن قولے ذہنی ظاہر بالکل کام میں نہیں آتے اب دیکھنا چاہیے کہ کیا وجہ ہے سر نیچا رکھ کر سونے سے خواب نظر آتے ہیں کیونکہ ایک تو خون کا قدرتی خاصہ ہے کہ اوپر اٹھتا ہے اور دوسرے شب کو اور زیادہ تیزی سے اٹھ کر دماغ کی حرکت کو تیز کرتا ہے اسی طرح کروٹ کے بھل لیٹنے سے دماغ کی گرمی بڑھتی ہے یہ دیکھا گیا ہے کہ دماغ کے آگے کے حصہ میں نسبت جوانب کے زیادہ گرمی ہوتی ہے اور جوانب میں نسبت پیچھے کے حصہ کے زیادہ ہوتی ہے دماغ کی حرارت کم دیش ہوتی رہتی ہے۔

شف کے نزدیک دماغی کام میں دماغ کی حرکت بڑھ جاتی ہے مگر سیرے نزدیک سیر کام میں یہ فعل ہوتا ہے کیونکہ محرک کل اعصاب کا دماغ ہے۔

بال بے تحریر کرتا ہو کہ مقررین کے باب میں بعد گفتگو کرنے کے دیکھا گیا ہو کہ پیشانی
حصہ چپ میں زیادہ گرمی ہو جاتی ہو۔

غالبہً نوم کی بابت اکثر و ن نے دلچسپ روایتیں لکھی ہیں مثلاً ایک خدمتکار تھا وہ
کام کرتے کرتے یکا یک کھڑے کھڑے غافل سو رہتا تھا لیکن جو کچھ اُس کے ماتھے میں ہوتا تھا
وہ نہیں گرنے پاتا تھا اور جب وہ جاگتا تھا تو ٹھیک اُس کام کو وہیں سے شروع کرتا تھا
جہاں سے پیشتر اُس نے چھوڑا تھا لیکن جہاں مذکورہ بالا حد تک دماغ کی غفلت اور
غنودگی بیان کی گئی ہو وہاں یہ امر بھی قابل انکشاف ہو کہ دماغ میں جس کام کا نقش
ہو جاتا ہو خواہ بیماری کی حالت ہو یا خواب کی دماغ کو تسکین اور جمعیت نہیں ہوتی
جب تک کہ وہ اُس کام کو پورا نہ کر لے مثلاً میں نے بار بار آزمایا ہو کہ تحریر کے وقت کوئی شعر
اور مسئلہ نظر آکھتا چاہے چند دماغ نے زور مارا مگر یاد نہ آیا اور جب میں رات کو سو رہا تو وہ
شعر از خود یاد آگیا یاد آئے ہی آکھ کھل گئی سعا کا غزیر لکھ لیا۔ یا بسا اوقات یہ ہو کہ
سونے کی حالت میں عمدہ عمدہ مضامین اور شعرا خیال میں گزرے اور تا بیماری چھی طرح یاد ہے
آزاد۔ سبحان اللہ۔ بھلا خواب کا ایک ہی حکم عموماً کیسے قائم رہ سکتا ہو ایک شخص اگر
خواب میں کوئی فعل کرے تو یہ کب لازم آسکتا ہو کہ کل لوگ وہی فعل کریں یہ کلیہ تو
ایسا ہو جیسے ایک حج یک چشم کے اجلاس میں ایک مقدمہ پیش ہوا اتفاق سے دو تین
بھی یک چشم یعنی کانے تھے صاحب حج نے مقدمہ دیکھ کر کیا مدعی بولا اے صاحب
آپ نے اپنے ہم چشموں کی کچھ بھی رعایت نہ کی فرمایا کہ سنو بھی میں تو عوام کو ایک ہی
آکھ دیکھتا ہوں۔

شاد۔ یہ تو کوئی اعتراض کا مقام نہ تھا مگر معلوم ہوا کہ آپ لطیفہ کہا جاتے تھے
خیر۔ ہاں صاحب اب یہ فرمائیے کہ درارت غریبی کیا شہر ہو۔

جواب۔ درارت غریبی ایک عجیب نعمت الہی ہو جیسے اسکی خوبیاں بیان نہیں سکتیں
جو شہر انسان کو گرمی و سردی کی آفتوں سے محفوظ رکھتی ہو یہی شہر ہی جس شہر کو
انسان واسطے اپنی زندگی کے بخوبی عزیز رکھ سکتا ہو یہی شہر ضعیف و رن رسیدہ لوگوں میں

بمقابلہ جانوں اور لگوں کے یہ ازنی جو بہت کم ہوتا ہے کیونکہ مردہ ہونے انکی ہستی سے
 اسکو فسادہ اور رفتہ رفتہ کم کر دیا ہے اسلیے انپر نسبت اور لگوں کے زیادہ تر اسکی حفاظت
 لازم ہے جو کچھ کہ ہے۔ مگر نہ دستان کے بوڑھے بامے اور جوان اس حرارت کی اصلی غولی
 اور ذاتی صفات سے محض بجز ہین تا آنکہ وہ اسکی مطلق قدر اور پرمائین کرتے حرارت
 غریزی کی ٹھیک ثابت لیمپ سے ہے یعنی جب تک کہ لیمپ مین تیل ہوتا ہے تب روشن
 رہتی ہے ورنہ وہ گل ہو جاتا ہے اور یا بطرح انجن آگ اور پانی کی حرارت اور اسکے انجنوں سے
 چلتا رہتا ہے اسی طرح جب تک انسان مین حرارت غریزی قائم رہتی ہے ساتھ پانوں کان لگے
 اور کل اعضا و جوارح اپنا اپنا کام دیتے ہیں جب انجن کی آگ اور پانی تمام ہو جاتا ہے تو اسکی
 حرکت سکون کے ساتھ بدل ہو جاتی ہے اور جب انسان کی حرارت غریزی معدوم
 ہو جاتی ہے تو اسکی کوئی قوت کام نہیں دیتی بلکہ قوت کا نشان ہی باقی نہیں رہتا اور
 حرکات بنفصیہ مین بھی غور آ جاتا ہے اور اس سے حرکت سکون کی طاقت بھی زائل ہو جاتی ہے
 غذا شرب نوم بیداری حرکت سکون یعنی سہ ضروریہ جو انسانی ہستی کے ساتھ
 وابستہ ہیں حرارت غریزی کو قائم رکھنے والی شے مین ہیں اور حرارت بھی انکے ساتھ عمدہ سلوک
 کرتی ہے ورنہ باہم لازم و ملزوم ہیں۔ مرنے کے وقت سے قبل جو شے جسم سے معدوم ہوتی ہے
 یہی حرارت ہے اور اسی کو اطباء اور حکماء بیمار کی نبض مین ڈھونڈتے ہیں جب تک مین
 عطیات الہی حرارت غریزی انسانی جسم مین اسقدر موجود رہتی ہے جسقدر کہ عطا ہوئی ہے
 کوئی عنصر کم و بیش نہیں ہوتا اور کوئی عارضہ پاس نہیں آتا لیکن چون ہی کہ اس مین کمی
 واقع ہوتی ہے کہ مختلف عوارض اٹھتے ہیں گویا اس حرارت کا معدوم اور کم ہونا ہی
 بیماری ہے بوڑھے اور سن آدمی تو خیر انبی عمر پوری کر لیتے ہیں اور اسلیے انکے اعضا مین
 ضعف آ جاتا ہے اور یہ حرارت بھی صاف جواب دے جاتی ہے لیکن جانوں کا ضعیف اور
 کمزور ہو جانا کیا معنی رکھتا ہے؟ اسی حرارت غریزی کا معدوم ہو جانا ہے۔ جوان لوگ کثرت
 کے ساتھ عیاشی۔ شراب خواری۔ شب بیداری۔ محنت و ریاضت۔ فاقہ کشی یا زیادہ خوبی
 اور مختلف بد پرہیزان کرتے ہیں وہ اپنے جوش جوانی مین کسی ممنوع اور ضرر فعل کو خیال مین

نہیں لاتے اور یہ جلا فعال ایسے ہیں کہ حرارت عزیزی کو چڑ سے کھودیتے ہیں پس غریب
 وہ نہایت ناتوان اور کم زور ہو کر دنیا سے چل بسے ہیں یا اگر زندہ رہے تو مردوں سے
 بدتر ہیں کیونکہ کھانسی زکام نزلہ گھٹیا فانیخ عسیر البصری سورہ ہضی رقت مٹی اور
 تمام امراض مہلک انکو گھیر لیتے ہیں اور طرح طرح کی بیماریاں کھڑی ہو جاتی ہیں۔
 حرارت عزیزی انسان کے تمام جسم میں خون کے ساتھ جاری و ساری ہوتی ہے
 کوئی عضو نہیں ہے جس پر اسکا عمل نہ ہو اور جس عضو میں یہ نہیں وہ بیکار شخص ہے قدرت نے بڑی
 حکمت سے یہ قوت جسم میں قائم کی ہے اسکی حفاظت ہر ذی مدوح خصوصاً انسان پر واجب ہے
 کیونکہ جب ہی نہیں تو گویا کچھ بھی نہیں۔ خواہ کوئی سامویم ہو جسم کو ہومی لباس سے ڈھانکے
 رہیں بقدر ماضی مقوی اور نفیس غذائیں کھائیں پانی حتی الاسکان کم پین اور معاشرت
 و تمدن میں حکیمانہ برتاؤ رکھیں اعتدال سے کام لیں اور افراط و تفریط کو طبیعت میں دخل نہ دیں۔
 اگر عمدہ کی حرارت کم ہوگی تو رطوبت بڑھ جائیگی کھانا تحلیل نہ ہوگا اور دست نے لگنے مختلف
 بیماریاں پیدا ہو جائیں گی۔ اگر حرارت کم ہوگی تو غذا عمدہ طور پر جذب نہ ہوگی اور نہ اس میں
 خون صالح کے پیدا کرنے کی صلاحیت آئیگی۔ قدرت نے دہائیوں کو قابل محنت مائے شاقہ مثلاً
 زمین کو کھودنا فاقہ کرنا کرٹی و صوب اور گرمی کی برداشت کرنا بھاری بھاری بوجھ اٹھانا
 اور شہریتوں کو دماغی محنت کے لائق بنایا ہے لیکن محنت کا اندازہ دونوں کی ذات پر مادی خیال
 کہ یا گیا ہے اگر یہ سمجھ لیا جائے کہ قدرت نے از روئے عطیات کسی مخلوق کے ساتھ بلحاظ اسکی
 ہستی کے نخل نہیں کیا ہے تو ایسا سمجھنا بہت ہی مناسب ہے مثلاً شہریوں کے لیے مختلف عوارض
 کے علاج تیار کئے ہیں سورہ ہضی کے لیے چورن تیزاب سوڈا اور سرکہ عرق یمون شراب
 شوربا اور سہل کھانسی کے لیے اصل السوس پوست انار عناب طاقت کے لیے مونی
 بسلوچن الاچی ورق طلا مر باور قسم قسم کی چٹنیاں اور مجموعین۔ تو دہائیوں کے لیے بھی آستے
 ایک ایسا طریقہ پیا گیا ہے کہ مذکورہ بالا دواؤں کی کچھ ضرورت ہی نہیں یعنی شبانہ روزی
 محنت و ریاضت ہی ہضم طعام کے واسطے چورن اور پنجبین بلکہ اگر عظیم کا حکم رکھتی ہو انکی
 اعتدالی قوت محنت کی وجہ سے اپنے مرکز کو نہیں چھوڑتی وہ ایسی کھلی ہوائیں دم لیتے ہیں

جس کے واسطے شہر کے بڑے بڑے امیر اور صاحب قدرت لوگ ترستے ہیں جس ہوا کی کہ
 ہم نفر کیا از رو رکھتے ہیں اور اسکو صحت بخش سمجھتے ہیں وہ ہوا دما تیون کو آٹھون پر موجود ہونی الجمل
 انکے لیے جنگل کی کھلی ہوا جو صحت بخش نفس اور مدد حیات ہر قدرتی ڈاکٹر ہر اور ہضم کے لیے بہت دو
 اڑاؤ۔ اریان یہ پوارا تو کتنے باب الا لکرو دما تیون کی فطرتی چالاکی اور دشمنندی کا شہ
 تو رکھی نہ کیا سنو ہم کہیں ایک دما تی ہمہ فروش دھوپ میں لکڑیوں کا گٹھا لیے جاتا تھا
 چلتے چلتے تھک گیا اور دھوپ میں بچیں ہو گیا غصہ میں اگر گٹھا ٹپک دیا اور کہا اس زندگی سے
 اگر موت آجاتی تو بہتر تھا چنانچہ فوراً پشتہ موت حاضر ہوا بری صورت کا لانگ قوی پہل دیو زاد
 بڑے بڑے دانت۔ خوفناک چہرہ۔ پوچھا کہ کیوں بلایا ہری یہ ڈراؤنی صورت دیکھ کر ہمہ فروش
 مارے ڈر کے سہم گیا اور اپنی مصیبت بھول گیا دست بستہ عرض کی کہ یا حضرت یہ گٹھا اٹھا
 ورتکئے اسی واسطے اس دیرانہ میں یاد کیا آپ قدیم رفیق ہیں۔

جواب سنو سنو اب اگر تم یہ دلیل پیش کرو کہ برہنہ سر اور برہنہ جسم رہنے سے دما تیون کی
 حرارت غریزی کیونکر قائم رہی ہو اور شہر ایتون کو ستر کی کیونکر تاکید کی جاتی ہو دونوں شخصیت
 اور صحت میں ساوی الاستحقاق ہیں تو یاد رکھنا چاہیے کہ اول تو نسبت دما تو نکلے شہر ونکی
 آئے ہوا ہمیشہ خراب اور بگڑی ہوئی ہوتی ہر شہر دن میں لوگوں کے سکانات بود باش نہایت
 غلیظ رہتے ہیں بسبب سڑنے اشیائے قریب ازوال کے اجزائے ناقص ہوا میں ملکر موجب
 باریت امراض ہونے میں اسلئے شہریوں کو ستر کی ہر وقت ضرورت ہو دو مہم مقابلہ بات کے
 شہر کی گلیوں اور کوچوں میں صاف و تازی ہوا کا کم گزر ہوتا ہے کیونکہ ہوا کو سبب تنگی
 اور حائل ہونے عمارت و عمارات کے وسعت کے ساتھ گزر کرنے کو موقع نہیں ملتا یہی
 اندرونی سڑی ہوئی ہوا گھری رہتی ہے اسلئے باشندگان شہر کو بدن کے تمام اعضا سڑی
 رکھنا چاہیے سو مہم شہرانی محنت کے کم عادی ہوتے ہیں وہ ذرا دور چلکر اپنے لگتے ہیں
 جھت کے زینہ پر ایک دو بار چڑھنے اترنے سے انکا دم بھول جاتا ہے اس لحاظ سے
 وہ محنت بالکل ہی نہیں کرتے اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جب تک انسان جسمانی محنت
 اور ریاضت نہ کر لیا رطوبت و ریح سے اسکو چھپکارا نہ ملیگا دما تیون لوگ ہر وقت کام میں رہتے ہیں

اور انکے جسم سے عرق نکلتا رہتا ہے عرق کا نکلنا جسم سے بدرجہا سفید اور قائم رکھنے والا
صحت کا ہی جسمانی محنت دہاتیوں کے لیے شہریوں کی پوشاک سے زیادہ فائدہ بخش ہے
اس محنت کے سامنے کوئی خراب ہوائ کے بدن پر پڑا اثر نہیں ڈال سکتی اور چونکہ محنت
توت ہے اور قوت صحت اس لیے دہاتیوں کی عریانی قدرتی آب گوشت کی طرح کسی حالت میں
ضرر نہیں۔ فی الجملہ حرارت عزیز ی ایک ایسی شے ہے کہ بدون اسکے انسان کی زندگی
و حقیقت کوئی زندگی نہیں ہے اس نعمت بے بہا کی قدر حسب زندگی کا دار مدار ہے انسان
پر واجب ہے اور یہ حرارت شہریوں کے جسم میں لطیف و نفیس غذا اور حکیمانہ لباس کے
استعمال سے قائم رہ سکتی ہے اور دہاتیوں کو گرمی سی گرمی محنت و ریاضت سے۔
شاو۔ کس موسم میں کیا کیا کھانا چاہیے اور ہماری پوشاک کسی موسم کس قاعدہ کے
برتاؤ سے صحیح المزاج رہیں اور کیونکر ہم کو عوام حکیمانہ خیالات کا آدمی کہیں۔
جواب۔ چونکہ آپ کے خیالات خلط ملط اور غت ربود میں ایسے ہر ایک کا جواب بھی
میعون مرکب ہو گا سینے ثقیل اور روغنی اور لعاب دار غذا بجا ہے پرورش جسم انسانی کے
اسکو سست کر دیتی ہے اور یہ غذائیں بوقت ہضم ہوتی ہیں خصیہ صا و غنی غذاؤں کا ہضم
ہونا بہت مشکل ہے روغن کا خاصہ ہے کہ پیاس زیادہ لاتا ہے اور آدمی پانی پیتا ہے مگر پیاس
غرو نہیں ہوتی اول تو کثرت آب سے معدہ میں ضعف پیدا ہوتا ہے دوم روغن اور اب ملکر
سمیت لاتے ہیں وہانی موسم میں اسی قسم کی غذاؤں کا مادہ زہر کا مادہ ہو جاتا ہے۔
تیل اور گھی کا ترشہ کا غذا پانی میں نہیں گلتا اسی طرح مرغن غذا کو رطوبت معدہ یا تو
گلا ہی نہیں سکتی یا دیر میں گلاتی ہے اور اگرچہ وہ اپنا فعل پورا کرتی ہے مگر حوام کے اسکے
امکان سے باہر ہے اس میں مجبوری ہے گو بعض آدمیوں کی بھوک اور قوت ہضم کی رویت
ایسی اسید کی جاتی ہے کہ زیادہ ترچہ غذا میں ہضم کر لیتے ہیں لیکن وہانی موسم میں اسکے
معدہ میں اور سور ہضمی کی ساری قلعی کھل جاتی ہے۔ ثقیل اور روغنی غذاؤں سے خون
صاف پیدا نہیں ہوتا اور حقیقت ایسی غذاؤں میں کوئی حقیقی مزہ نہیں ہے کھانے
والوں کو جو کچھ مزہ ملتا ہے وہ صرف عادت کا خاصہ ہے۔ انسانی خیر سادہ اور یک غذا کو پسند کرتا ہے۔

غذا کا پہلا اصول یہ ہے کہ وقت مقررہ پر ملے ہرگز ایک منٹ بھی نہ چو کے جس قدر وقت غذا
کا گزر جائیگا اتنی ہی ایذا اور تکلیف ہوگی عمدہ وقت غذا کا اٹھنے کے صبح اور آٹھ بجے شام
ہر ایک انگریز کا ذکر ہے کہ وہ دنیا کے سارے کاموں کو ترک کر کے وقت مقررہ پر غذا کھالتا تھا
ڈاکٹر نے باورچی سے کہا کہ صاحب ولایت جاتا ہے اب واپس نہ آئیگا اتنی مدت یہاں رہا مگر
مجھے کوئی خدمت نہ بن پڑی میں آرزو کرتا ہوں کہ تو آج غذا کا وقت ٹال دے مگر ہر
صاحب وقت پر غذا نہ پانے سے بیمار ہوا اور پھر میں علاج کروں باورچی نے منظور کیا اور
جو وقت کہ صاحب کے غذا کھانے کا تھا اس وقت باورچی نہ روشن کیا صاحب نے کہا کہ
باورچی کھانا لاؤ وقت جاتا ہے اسے عرض کیا کہ حضور آج صبح سے سر میں درد ہے اس لیے
وقفہ ہوا اب تیار کرتا ہوں صاحب نے خمیر اٹھا کر تھوڑا سا پی لیا اور کہا اب کچھ چھوڑو
میں رات کے آٹھ بجے کھانا کھائیگا ڈاکٹر ناوم ہوا اور صاحب سے حقیقت بیان کی۔
چند روز تک بغیر کھانے آدمی مر نہیں سکتا لیکن ضعیف پس ہو جاتا ہے چنانچہ ذکر ہے
کہ ڈاکٹر ٹیٹر صاحب نے تجربہ کے طور پر چالیس روز تک مطلق نہ کھایا وہ زندہ رہا
مگر سبب ضعف کے مردوں سے بدتر کئی مہینوں میں بحالت اصلی پہونچے۔
کھٹیا کیوں کسی قدر ثقیل اور طبی المضم ہوتا ہے اس لیے سفید اعلیٰ کیوں کی روٹی
کھانا چاہیے۔ انسان کی خاص غذا بقولات ہے اور تمام الماح اور ترکاری بقولات میں
داخل ہیں اس لیے نسبت غذائے حیوانی کے غذائے نباتی انسان کو زیادہ مفید اور
حافظ صحت ہے۔ ضعیف المعدہ کو کثرت کے ساتھ پیاز۔ بلیں۔ امرود۔ مرج سرخ۔ قلعاش
یعنی اروی۔ باسیا یعنی بھنڈی وال ماش نہایت مضر اور ثقیل ہیں البتہ ان کو طاقت
بڑھاتا ہے اور چند ان ثقیل بھی نہیں گوکہ ضعیف المعدہ کو بعض وقت ثقیل کرتا ہے مگر غلط
منی ہے اور بعض امزجہ اہل ہنر میں حرارت لاتا ہے۔ کچا اور گدرا اور سٹرا ہوا فواکہ مصرت
اور سولہ امراض شدیدہ ہے اور جن لوگوں کا مزاج گرم ہوا ان کو تریبوز مفید ہے۔ بعض لوگ
ناواقفیت سے کہتے ہیں کہ مرد کا کھانا عورت کا نہانا ہے یعنی مرد کو ہر قدر جلد کھانے
سے فارغ ہو جانا چاہیے جس قدر عجلت سے عورت نہالیتی ہے مگر یہ بقولہ صریح غلط ہے کھانا

جس قدر سہولت و اطمینان سے کھایا جائے مفید ہر قسم کو دھڑا اور دانت سے خوب
 باریک پسین اور پھر سہولت سے حلق میں آتا رہتا ہے اور یہ بھی واضح رہے کہ باسی یعنی
 شبنہ کھانا مضر صحت ہے وہ بسبب دیر پائی کے ٹھہرتا ہے اور ٹھہرنا کسی چیز کا کیا پہلی
 عمدگی اور طاقت چیز کی عمدہ دم ہو جاتی ہے اور وجہ ٹھہرنے کی یہی ہے کہ اصلی عمدگی میں
 یہی اور ایک گونا گونہ اس میں سمیت آجاتی ہے پس باسی کھانے کے مقابل فاقہ اولیٰ ہے۔
 دودھ والی عورت کو غذا سے بناتی نافع ہے نہ کہ حیوانی اور تمام دودھوں میں شیر گاؤ
 اولیٰ درجہ پر ہے۔ عورت کے دودھ اور گدھی کے دودھ کے مزاج میں نہایت قربت ہے۔
 بالائی زیادہ ثقیل ہوتی ہے۔ لیکن تازہ عمدہ چیز ہے لیکن رکھے رہنے سے مضر صحت ہوتا ہے
 گوشت سے بڑھ کر حکما کے خیال میں کوئی اسلم اور اصلح غذا نہیں ہے مگر بکری یا بھینس
 اچھی کھانسی اور عمدہ دانہ کھلا یا جاسے لاغر و ضعیف ہو ورنہ صحت کو ضرر ہے اگر عمدہ گوشت
 بہم نہ پہنچے تو اغذیہ بنانے پر اکتفا کرنا بہتر ہے نسبت ریاست انگریزی کے جواروں
 میں گوشت عمدہ ہوتا ہے اور زمین گوشت کھانا مناسب ہے بشرطیکہ مذہبی طور پر اس سے
 نفرت نہ ہو کیونکہ بکریوں اور بھینسوں کو غذا خوب کھلائی جاتی ہے اور احتیاط بہر قسم عمل
 میں آتی ہے۔ کشمیر کے دنبوں کا گوشت اعلیٰ درجہ کا مقوی اور پُر ذائقہ ہوتا ہے قیما اور کوفت
 نسبت قلب کے ثقیل ہوتا ہے کیونکہ چپا یا کم جاتا ہے۔ شور یا یا بخنی نہایت سریع المضر ہے
 مچھلی کی تاثیر مختلف ہے کہیں اچھی ہوتی ہے کہیں خراب مگر تازی مچھلی کا کھانا اچھا ہے
 اور مچھلی میں ترکاری یا مصالحہ مختلف نہ ڈالنا چاہیے۔ نمک عمدہ چیز ہے کہ غذا کے
 ذائقہ کو بھی درست کرتا ہے اور کھانے کو نپکاتا بھی ہے اور ماضی طعام واقعہ بار بوقال فساد
 اور مقوی و مصفیٰ ہے کہ بھینس مصالح سے نمک ہر غذا کے مکین میں ڈالا جاتا ہے۔ غذائے
 خام اور سوختہ ہمزہ اور مضر ہوتی ہے۔ گوشت بریان مقوی ہوتا ہے شور یا دار گوشت
 میں سب طاقت گوشت کی شور یا میں آجاتی ہے اور بوٹی میں کچھ نہیں رہتا۔ ترکاری
 پڑا ہوا گوشت زیادہ تر مفید ہے کیونکہ جامع غذا ہے حیوانی و نباتی ہے اور ترکاری گوشت کی
 اصلاح کرتی ہے۔ بقدر خواہش غذا کھانے سے سو رہی ہو یا سو رہی ہو بیماری پیدا ہوتی ہے۔

شستی و کمزوری و قصیر العمری زیادت خورش سے ہوتی ہے نہ چندان بخور کر دانت برائی نہ
 چند انکہ از ضعف دانت برآید نہ جو لوگ اپنی دانت میں کسی قدر غذا کے شستی تھے ہیں وہ
 مذکورہ بالا تمام برائیوں اور بیماریوں سے بچتے ہیں۔ سو رہنمی میں ایک دودن فاقہ کرنا سب سے
 مسلمانوں کے روزہ اور ہندوؤں کے برت نہایت مفید ہوں اگر وہ شب کو تراویقوی تہیقل
 غذائیں اناب شتاب نہ کھایا کریں۔ دونوں وقت کی غذا میں کم از کم چھ گھنٹے کا فاصلہ ہونا چاہیے
 حکما اور علما اور مدبران سلطنت اور مصنفین کو ایک وقت کے کھانے کی مقدار دوسرے
 وقت سے کم ہونا چاہیے تاکہ ان کے اشتغال میں فتور واقع نہ ہو کھانی سے چار گھنٹے بعد ہونا چاہیے فوراً نہ ہائے
 خون میں جب آبی اشیا کی کمی ہوتی ہے تو پیاس معلوم ہوتی ہے پانی پینے کے لیے صاف
 ہونا چاہیے اکثر کنوؤں کا پانی کھاری اور خراب ہوتا ہے وجہ یہ ہے کہ مدت سے اشیا سے مادی
 اور غلاظت پیشاب وغیرہ سڑ کر بذریعہ مسامات ارضی جذب آب ہو جاتی ہیں یہ قطر پانی سے
 عمدہ ہوتا ہے پانی زندگی ہے اور زمین خلیل و ہضم غذا۔ عمدہ پانی میں استخراج بخارات اور
 ہوا سے فاسد کا نہیں ہوتا بعید المنبع اور شیر البحر پانی عمدہ ہوتا ہے۔ ریتی اور سنگریزہ کی
 زمین اور پہاڑوں کا پانی مفید ہے بلکہ نے بحر و دریل واقع افریقہ و گنگا جی کا پانی اچھا بتلایا کہ
 اب راکد شل نالاب و حوض وغیرہ کے مضر صحت ہے۔ دال اور ترکاری کو جلد گلا دینے والا پانی
 عمدہ ہوتا ہے مقلط یا جوشیدہ پانی پینا چاہیے۔ سوڈا و اٹر بھی بہت ماضم شہیہ لیکن کثرت شہیہ
 مضر ہے۔ برف کو لوگ گرم تیل سے ہین گروہ گرم نہیں ہے برف جب پیٹ میں پہنچتی ہے تو جسم کی گرمی
 کو اپنے میں لے لیتی ہے اور جسم سرد ہو جاتا ہے بعد جب وہ گرمی چھوڑتی ہے تو بدن میں حرارت
 محسوس ہوتی ہے اگر برف تھوڑی مقدار میں بار بار دی جائے حتی کہ پیشاب ایک بار جسم سے
 خارج ہو جائے تو گرمی نہ معلوم ہو کیونکہ تھوڑی تھوڑی برف بہ پیچ گرمی کو کھینچ لیتی اور پی گرمی چھوڑ دیتی
 وقت اسے نہ ملے گا کہ در برف اندر پہنچ جائیگی پھر وہ آپس میں خلط ملا ہو کر بجائے اسکے گرمی
 کو چھوڑے اور اپنی گرمی جسم سے جذب کر لیتی اور جسم میں سردی آجائے گی اور وہ گرمی جو آستے
 لے لے ہے جب پیشاب کے راستے خارج ہو جائیگی تو پھر گرمی ہرگز محسوس نہ ہوگی۔
 غسل کا دستور روزمرہ رہنا چاہیے کیونکہ غسل سے کلفت بدن دور ہوتی ہے اور بدن

صاف ہو جاتا ہے بیماری پاس نہیں آتی بدن میں پھرتی رہتی ہے گرمیوں میں دو دفعہ اور
 جاڑوں میں ایک دفعہ ضرور نہانا چاہیے۔ حکماء نے مذہبی طور پر نہانا لازمی قرار
 دیا ہے اسی واسطے کہ اس سے تمام لکان دور ہو جاتا ہے۔ گرمیوں میں آب سرد اور سردی
 میں آب گرم سے نہانا مفید ہے غسل سے جسم لطیف اور صاف رہتا ہے کثافت دور ہوتی ہے ورنہ
 کثافت سے بدبو جسم میں آتی ہے اور کثافت و خشیوں کی عادت ہے لطافت کو نہ صرف انسان
 بلکہ خدا و ست رکھتا ہے چنانچہ اللہ کا کلام ہے ان اللہ یحب المطہرین۔

مکان سونے کا خوب صاف اور ہوا دار ہوا اور اسکے نزدیک کسی قسم کی بدبو نہ ہو و مہوان
 مکان میں سونا نہایت خطرناک ہے شبنم میں بھی سونا مضر ہے۔ سونے کی حالت میں منہ کھلا
 رہنا نہ چاہیے اور سر ہانا کسی قدر اونچا ہو دس بجے رات کے سونا اور چار بجے بیدار ہونا
 اچھا ہے۔ برہنہ سر اور برہنہ بدن پلنگ سے نہ اٹھیں اور نہ فوراً منہ ماتھ وھوئیں۔ بیدار ہونے
 کے بعد کسی قدر توقف بستر پر رواہ تاکہ ہوش و حواس اور قوائے دماغی اپنی اپنی جگہ پر قائم
 ہو جائیں بعد ضروریات سے فارغ ہوں اور ہوا کھانے کو گرم وسیع و پر فضا میدان یا ہیا
 آگین چمن اور گلزار میں نکل جائیں اگر کچھ بھی میسر نہ ہو بالا خانہ کی چھت ہی پر ایک گھنٹہ ٹھہریں
 جب ہوا سے دماغ اور دل اور تمام قویٰ کو تازگی اور فرحت حاصل ہو چکے تو پھر اپنے کاروبار
 میں مصروف ہوں صبح کا کام نسبت اور وقتوں کے اچھا ہوتا ہے کیونکہ کل اعضا میں تازگی
 و قوت آجاتی ہے۔ بروقت طلوع آفتاب جانداروں میں آثار حیات نمایان ہو جاتے ہیں اور
 اپنے اپنے مکانوں اور آشیانوں سے نکلتے ہیں اور حسب قدر طلوع بڑھتا جاتا ہے جانداروں کی حرکت
 قوی ہوتی جاتی ہے لیکن جب آفتاب وسط السما سے مائل بغروب ہوتا ہے تو حرکات میں نقص
 اور سکون آتا جاتا ہے حتیٰ کہ سنگام غروب سب جاندار اپنے اپنے مامن اور مسکن میں چلے جاتے
 ہیں۔ یہ کل حرکات و سکون تاثیرات آفتاب سے تصور کی جاتی ہیں۔

علی الصباح پیادہ پاٹلنا۔ کسی مہذب کھیل میں دوڑنا کودنا۔ ریاضت کرنا قویٰ کو
 مضبوط کرنا ہے اور بدن میں چستی و جاہلی لاتا ہے اور اس وقت کا غور و فکر علوم الہیات
 طبیعیات۔ فلسفہ وغیرہ میں عقل انسانی کی ترقی کا باعث ہوتا ہے طلباء کے لیے یہ وقت

قدرتی نسبت ہر جس سے زیادہ عمدہ کوئی وقت نہیں ہے۔ برسات اور سرما میں سر اور سرسینہ کو ڈھانکنے میں کیونکہ موسمی ہوا میں مرطوب چلتی ہیں لیکن حار مزاج والوں کو کسی قدر آسائش و مانع بھی ملحوظ رہنا چاہیے۔ ایک گھنٹے کا قبلا مناسب ہر تاکہ غذا اپنی جگہ پہنچ جائے۔ کھانا کھا کر فوراً چائنا یا دھڑنا یا سوار ہونا یا سو رہنا یا جسمانی و روحانی ریاضت کرنا نہایت مضر اور خطرناک ہے۔

قبل از طعام یا وقت طعام استعمال شراب ہرگز نافع نہیں ہر شراب سے جو شہا محسوس ہوتی ہے۔ یہ اصلی اشتہا نہیں ہر مان اگر بعد طعام گاہ گاہ دو ایک پیالے پی لیا کریں تو پھر مضائقہ نہیں مگر بشرط یہ ہر کہ شراب عمدہ اور مقوی و مفرح ہو نہ کہ ہندوستانی خراب شراب صاحبان انگریز شراب بکثرت پیتے ہیں یہ دلیل ہمارے لیے کافی نہیں کیونکہ اول تو وہ بچپن سے اسکے عادی ہوتے ہیں دوم ہر دیر ملک کے باشندے ہیں تاہم وہ شراب فائدہ اٹھاتے ہیں یعنی محنت خوب کرتے ہیں بخلاف ہمارے ملک والوں کے کہ جہاں شراب منہ سے لگی کہ وہ جامہ سے باہر نکل پڑے اگر کوئی مذہب جنہیں میں تو فوٹو سوریہ اور جو کوئی تنک طرف صاحب ہیں تو پاک جھاک اور ذلکا فساد میں رسوائی حاصل کر نیلے بہر حال ہندوستانیوں کے حق میں جبکہ وہ حکیمانہ خیالات نہیں رکھتے شراب ہرگز نافع نہیں ہے۔ پوشاک صاف اور اچلی ہونا چاہیے خواہ کپڑا قیمتی ہو یا اوسط درجہ کا۔ کیونکہ صاف اور اچلے کپڑوں سے دماغ کو راحت اور فرحت ہوتی ہے اور دماغ ہمیشہ عمدگی پسند کرتا ہے جب دماغ کو ہر وقت صفائی و عمدگی سے راحت ہو چکی تو بالضرور عمدہ خیال اور خوش آئند مطالب پیدا کر لگا مگر اور خراب شریانا مبطوع جہاں سے اسکو ہمیشہ نفرت رہتی ہے جب انسان کی نظر کسی خراب چیز پر پڑتی ہے تو دماغ فوراً حکم دیتا ہے کہ انکسین اس چیز کو نہ دیکھیں اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جو اس ظاہر میں شلاناں کان زبان چشم وغیرہ خوشبو اور آواز اور خالقہ اور نیک منظر چیز کا اثر فوراً دماغ کو پہنچانے ہیں۔ پاکیزہ پوشاک سے عقل و فکر بھی تیز ہوتی ہے اور الواث ہوا کے کثیر التغیر سے امن رہتی ہے اور میر بہ نسبت غریب آدمی کے اسی سبب تیز فہم و زہین ہوتا ہے کہ وہ عمدہ پوشاک پہنتا ہے اور اشیاء نو اور اسکی نظر سے گزرتی ہیں

پوشاک میں فطری جسم ہوا اور مسموم ہواؤں اور یوں لپٹ سے بچاتی ہو حرارت عزیز کی حفاظت کرتی ہو دوران خون بخوبی ہوتا ہو۔ مسامات جسم ہوا سے محفوظ رہ کر کشادہ رہتے ہیں اور آتا رہتا ہو۔ بیرونی گرمی و سردی صرف ہوا کی کمی و بیشی و تبدیلی ہو۔ کپڑا ایسا ہونا چاہیے کہ ہر قسم کی ہوا سے محفوظ رکھے عموماً عقلاً و بنیاداً اور موٹے کپڑے کی پوشاک عمدہ قرار دیتے ہیں بہ نسبت ان کپڑوں کی پوشاک کے جو کڑی کا جالا اور پردہ چشم خیال کیا جاتا ہو مثلاً ادھی تن زیب چکن جالی لوٹ ڈور یا لمبل وغیرہ۔

گرمی میں سوئی اور سردی میں ادنی یا نیچی پوشاک ہونا چاہیے۔ بچوں کا سارا جسم ڈھکا رہنا چاہیے نہ کہ صرف اوپر کا دھڑ موسمی ہوا کی پوشاک جلد تبدیل کریں اور اسکے لیے ستمبر کا مہینا موزوں ہو اور سردی کی پوشاک بدیا اور اسکے لیے اپریل کا مہینا مناسب۔ سردی میں سیاہ پارچہ اور گرمی میں سفید استعمال میں لانا چاہیے کیونکہ کالی چیز پر گرمی کا زیادہ اثر ہوتا ہو اور سفید پر کم ہر چند ب عقلاً بالاتفاق ستر عورت کو ضروری جانتے ہیں لیکن چست اور ڈھیلے پوشاک میں اختلاف آتا ہو ایک گروہ ڈھیلے پوشاک کو اس لیے پسند کرتا ہو کہ بدن آرام سے رہتا ہو نشو و نما جسم کا بخوبی ہوتا ہو فربہ اور تنومندی میں مزاحمت نہیں ہوتی اور ڈھیلے لباس میں علامت خستہ ہو رہی ہو چست کپڑا پہنتا مضر صحت ہو تنفس میں وقت ہوتی ہو اور خون بھی بخوبی صاف نہیں ہوتا غیر مصفی خون اعضا میں پہنچا کر انکی پرورش میں فتور ڈالتا ہو۔ کم کسر باندھنے سے جگر پر دباؤ پڑتا ہو اور مختلف امراض جگر سے اٹھ کھڑے ہوتے ہیں۔ دوسرا گروہ کہتا ہو کہ چست و تنگ پوشاک سے سستی و کالہی مزاج میں نہیں آتی بدن سڈول رہتا ہو اور طبیعت چست و چالاک نہ رہتی ہو اور چست پوشاک دلیل کفایت شعار سی بھی ہو۔ ممالک ارجیوانہ کی عورتیں ناف کے تلے لنگ ڈھیلے باندھتی ہیں اس سبب انکے پیٹ بڑھ جاتے ہیں علیٰ انہما ناموزون اور آرام بخش محرم سے پستان بھی حد سے زیادہ بڑھ جاتی ہیں۔ یورپ کی لیدیاں ہمیشہ تنگ چست لباس کو پسند کرتی ہیں تاکہ بدن میں بھرتی اور تیزی قائم رہے پوشاک میں عطریات کا ہونا بھی مفید صحت ہو کپڑے کے کواٹے بند کر کے نہ ہونا چاہیے خواہ کوئی سا موسم ہو

البتہ سردی میں مجبوری ہے تاہم کمرہ میں روشندان اور دیکھوں کا ہونا ضروری ہی
 مکان بازی ہوا ہر وقت آتی رہے۔ اور کاشش خواہ گاہ ایسا موقع پر ہو کہ چاندنی پر نظر
 پڑتی رہے کیونکہ ماہتاب سے دماغ اور دل پر بذریعہ چشم کے عمدہ اثر مرتب ہوتا ہے۔
 مکان بود باش خوب صاف اور پاکیزہ ہونا چاہیے اور آسین ہوا کی بخوبی آمد
 و رفت رہے گرمیوں میں سرد اور سردیوں میں گرم رکھنا چاہیے مکان کے اندر رہے ہوا
 اشیا مریا پانی کا اگر جھین مختلف اشیا رڈال دی جاتی ہیں مثلاً روٹی کے ٹکڑے کے
 ہوتی والے ترکاری گھوٹے کی لیڈ کوڑا کرکٹ وغیرہ ہونا چاہیے کیونکہ جب یہ اشیا مریا
 ہیں تو ہوا کو خراب اور ناقص کرتی ہیں سفیدی چونہ یا سٹی کی بھی ہونا ہر سال ضرور ہے
 اور وہائی موسم خصوصاً برسات میں گندھاک اور لوہان دوسرے چوتھے روز گھر میں
 جلانا مناسب ہے اس کے دھوئیں سے ہوا صاف ہو جاتی ہے۔

سونے اور بیٹھنے کی جگہ ہر ایک شخص کے لیے کم از کم تین سو مربع فٹ ہونا
 چاہیے حتی الامکان مکان بلند جگہ اور بلند زمین پر ہونا ضرور ہے کیونکہ پست زمین ہمیشہ
 مرطوب ہوتی ہے اور حشرات الارض کا ماوا و سکن ہے شب میں ایسی جگہ مطلوبت زیادہ
 ہو جاتی ہے اور ہوا کو خراب کرتی ہے۔ نیا بنا ہوا مکان چند روز تک خالی چھوڑ دین جب
 خوب خشک ہو جائے اور ہوا اس کے بخارات اور حرارت کو صاف کر چکے اس وقت بسہولت
 آباد ہون مکان میں روشنی کے آنے کا بھی التزام بخوبی ہو یعنی کھر ٹکیان اور روشندان
 تبعدا و مناسب رکھے جائیں کنواں اور پانخانہ اور صلیبل وغیرہ مکان سے علیحدہ ہونا
 چاہیے دیواروں پر سنسکاری یا لیس ضرور چاہیے پرستے یکمتر مکان پر زیادہ منزل
 بنانا نہایت مضر صحت ہے آبادی کے نہایت فریب کثرت سے باغات اور جنگل کا ہونا
 منسل صحت ہے اور جہاں تک ممکن ہو مکان بود باش میدان اور وسیع جگہ میں ہونا
 نہ کہ تنگ اور بندرین کی گنج گلیوں میں جہاں روشنی اور ہوا کا مطلق یار نہیں۔

شاد۔ ریاضت کے کیا فائدے ہیں۔

آزاد۔ ذریعہ تھکے ہوئے۔ مجھے بھی ایک ننھی سی بات کہنا ہے۔ ایک طریق قرض ۱۲

چلے جانے سے اتفاق سے ایک چھٹی ہوئی بیوی ملی چک کر بولی۔ امی بوگو گنگا رام ست
 گروت شب و تاتا۔ سیتا رام را دھا کرشن۔ ظریف نے جواب دیا ناگ و جب بوگنگ
 جواب محنت کرنے سے جسم میں پھرتی اور چستی رہتی ہے اور اعضا قوی ہوتے ہیں
 محنت سے نہایت چھوٹے چھوٹے ذرات جسم سے خارج ہوتے ہیں لیکن جب انسان
 سوتا ہے تو بجائے ذرات بد کو خون سے بذریعہ اشیاء غذائی نئے ذرات قائم ہو جاتے
 ہیں۔ ایسے نہ صرف زیادہ محنت کرنا چاہیے اور نہ بیدار رہنا۔ کیونکہ اس صورت میں ذرات
 کا اخراج بہت زیادہ ہو جاتا ہے اور جدید ذرات قائم نہ ہو سکتے اور جب موجودہ ذرات میں رفتہ رفتہ
 کمی ہوتی رہی تو انسان بالضرور لاعز و کفیف ہو جائیگا اور جلد دنیا سے کوچ کر جائیگا یہ ذرات
 کیا ہیں وہی غذائی اشیاء کا جو ہر بدن جو جز بدن ہو کر شریان میں طاقت پہنچاتا ہے
 اور اسی جوہر کو طاقت کہتے ہیں۔ زیادہ محنت اور زیادہ بیداری اور کم خورشی سے
 بہت جلد انسان مر جاتا ہے کیونکہ اسکے ذرات ہر وقت کم ہوتے جاتے ہیں۔ البتہ جو لوگ
 کہ بالکل محنت نہیں کرتے اور اچھی اچھی غذائیں کھاتے ہیں انکے جسم میں ذرات زیادہ
 پیدا ہوتے ہیں اور بوجہ عدم اخراج انکا جسم نہایت موٹا اور ڈھیلا ہو جاتا ہے۔ حتیٰ کہ
 ہر شخص کجاے خویش سیٹھا ناخوڑا مرن جاتا ہے اور مرمرون کا تھیلا کھلاتا ہے کیونکہ وہ
 کمزور ہوتا ہے۔ بدن میں ذرات کی تبدیلیوں اور اسکی جن کے جذب و کاربوناک ایسڈ کے
 اخراج سے انسان نشو و نما اور صحت پاتا ہے اور حرارت عزیز می قائم رہتی ہے حکما کہتے ہیں
 کہ جوان تمھارا جسم ہے وہ دو مینے بعد نہ رہیگا نیا جسم قائم ہو جائیگا اور پہلا فنا پائیگا۔ بیشک
 ریاضت جسمانی و دماغی سے قوائے جسمانی و دماغی مضبوط ہوتے ہیں اور ترقی پاتے
 ہیں سستی و آرام سے جسم کے باوی اور مائی فضلات تحلیل نہیں ہوتے اور جسم کا ہل
 ہو جاتا ہے جسمانی محنت نہ کرنے سے جس طرح سست ہو جاتا ہے اسی طرح دماغی ریاضت
 نہ کرنے سے قوائے عقل کند اور ذہن ناقص ہو جاتا ہے مشق اور ریاضت سے ہمیشہ
 طاقتوں کو استحکام اور ترقی رہتی ہے اسی لیے سرکاری فوجوں سے قواعد پرٹ
 پھرتی ہے تاکہ بیکار بیٹھے بیٹھے وہ سست اور کالی ہو جاتے ہیں جب انسان کسی کام کے لیے

حرکت کرتا ہے تو اعضا کے خارجی فضائل فرمودہ ہو کر بالضرور بدن سے علیحدہ ہو جاتے ہیں حکمانے ورزش اور ریاضت انسان کی صحت قائم رکھنے والی نہایت ضروری چیز بیان کی ہے جو لوگ کہ ورزش نہیں کرتے اور آرام کے عادی ہیں وہ گویا نشوونما پانا اور قوی کا مضبوط ہونا نہیں چاہتے۔ ہندوستان میں آرام طلبی اور عیش کا رواج کثرت سے ہے یہاں والے ہمیشہ دولت کی آرزو اس واسطے کرتے ہیں کہ عیش و آرام میں بسر کریں لیکن ممالک یورپ کے رہنے والے محنت کو دولت سمجھتے ہیں اور محنت ہی سے دولت پیدا کرتے ہیں عیش و آرام انکی نظر میں مقررہ حد سے زیادہ انسان کے حق میں ایک ایسی چیز ہے جس سے انسانی صفات انسانی خوبیاں اور انسانی ہستی کے مزے جاتے رہتے ہیں ہمارے ملک والے آرام کے یہاں تک عادی ہیں کہ حتی الامکان کھوڑے کی سواری پسند نہیں کرتے بات یہ ہے کہ اس سواری میں بدن کو کسی قدر ریاضت میں رکھنا پڑتا ہے اور یہ سواری سپاہیاں اور شجاعانہ سواری ہے وہ لوگ تو فٹن ٹیم تمام جام اور تھو وغیرہ میں بیٹھنا چاہتے ہیں اور اگر لیٹنا اور سو رہنا منظور ہے تو بالکل میں سوار ہوتے ہیں اب اس کاہلی کا بھی کچھ ٹھکانا ہے کہ مہذب ممالک کے باشندے تو سپاہیانہ اور بہادرانہ سواری پسند کریں لیکن ہمارے ہموطن ایسی سواری چاہتے ہیں جس میں سوتے چلے جائیں اور مردوں کی طرح زندوں کے کاندھے پر لدے لدے بھریں۔ خبر یہ تو مردوں کا ذکر ہے آپ نے دیکھا ہو گا کہ یورپ میں لیڈری یعنی صاحبان انگریز کی بیویاں کثرت سے گھوڑوں ہی پر سوار ہوتی ہیں وجہ یہ ہے کہ گھوڑے کی سواری سے بدن میں چستی اور بھرتی پیدا ہوتی ہے اور کل اعضا کو خریک ہو جاتی ہے اب یہ کہنا کچھ مضائقہ نہیں ہے کہ ہماری یہاں مردوں پر یورپ کی عورتیں شرف رکھتی ہیں اور بمقابلہ انکے حکیمانہ مزاج کے یہاں والے جاہل اور خوشی نظر آتے ہیں یہی اسباب تو ہیں جن سے غیر ممالک کی قومیں ہماری ہستی و تہذیب پر خندہ مارتی ہیں انسان دنیا میں تجربہ حاصل کرنے اور عبرت اٹھانے کے لیے آیا ہے اور اس پر فرض ہے کہ وقائع قدرت میں غور و فکر کرے اور قدرتی فوائد کو اعضا کی حرکت اور جسمانی ریاضت سے حاصل کرے لیکن یہاں بہت سی ایسی طبائع ہیں جو ریاضت اور غور و فکر کے نام سے بھی

واقف نہیں اپنے حجب کسی تہذیب کی تاکیر کیا تھی ہر نور ملا یہی جواب دیتے ہیں کہ ہلو گریستی کے
دھندوں اور دنیوی ترددات سے خود چھٹکارا نہیں کہاں کی تہذیب اور کیسا غور و فکر۔
لیکن وہ غلطی میں پڑے ہیں اور ہم فوراً سمجھ جاتے ہیں کہ قدرت نے انکو چشم بینا گوں شہوا اور دل
دانا نہیں بخشا ہی مٹی کی سورت میں لیکن ناطق اور محرک بقول ایک بزرگ کے چشمی طابع رموز
و دقائق کو کیا جانیں وہ حیوان لا یعلم میں پس کیونکر سمجھیں وہ پتھر میں پس کیونکر اثر قبول کریں
آزاد۔ بھئی ایک دفعہ بڑی دل لگی ہوئی ایک صاحب اپنے دوست کے یہاں گئے جا کر
آواز دی دوست کسی کام میں تھے اسلئے خدمتگار سے کہا کہ دیکھ میں نہیں ہیں انھوں نے
یہ فقرہ سن لیا خیر واپس آئے اتفاقاً کسی روز انکے یہاں وہی دوست آئے آواز دی کہ فلاں
صاحب ذری باہر آنا انھوں نے درپے سے سر نکال کر کہا کہ اس وقت گھر میں موجود نہیں دو
بولے۔ سبحان اللہ آپ خود ہی فرماتے ہیں کہ ہم موجود نہیں۔ بولے پیر کے دن میں نے
آپ کے خدمتگار کا کتنا مان لیا تھا کہ آپ گھر میں نہیں آج آپ میرا کتنا مان لیں کہ میں
گھر میں نہیں۔

شاو۔ روشنی سے ہلو کیونکر مستفید ہونا چاہیے اور رات کو اگر تحریر کا اتفاق پڑے
تو کیا احتیاط لازم ہے۔

جواب۔ روشنی سے دنیا کے کاروبار ہی پورے نہیں ہوتے بلکہ حیوانات و نباتات کی
بالیدگی اس پر منحصر ہے جو چیز کہ تاریکی میں رہے اور دھوپ اور روشنی سے مستفید نہ ہو
وہ نہ طاقت ور ہوگی اور نہ اچھی طرح نمو پائیگی ہندوستانی نوزاد بچے کئی دن بلکہ کئی مہینوں
تک مان کی بغل ہی میں کوٹھے اور کوٹھے کے اندر تاریکی و تاریکی میں دبے رہتے ہیں
سباو کسی حاسد کی نظر ہی ملک جالے کوئی خزانٹ آسب ہی چپٹ جائے مگر انگریزوں کے
نئے ننھے بچے روز پیدائش سے روشنی اور ہوا میں لاسے جاتے ہیں تاکہ انکی نو پر عمدہ
اثر پڑے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ بچے اندھیرے میں پڑے پڑے زرد اور لاغر و نحیف ہوجاتے
ہیں گویا بچوں کسی بوڑھے بھوت نے پکڑ لیا اور یہ بچے روز بروز نوانا و جسم ہوتے جاتے ہیں
جیسے وکٹوریا باغ کے پودے۔ تاریکی کے اثر سے فی الواقع ہندوستانی بچوں پر آسب کا

خل خیال کیا جاتا ہو لیکن ہرگز ایسا نہیں ہو بلکہ روشنی اور ہوا سے الگانا مستفید ہوتا
اس حالت تک پہنچا دیتا ہے۔

بیمار اور کمزور اور کم سن بچوں کے لیے زیادہ روشنی بھی مضر ہے کیونکہ ضعف دماغی کی
وجہ سے عصب نورانی زیادہ روشنی کی برداشت نہیں کر سکتا اور یہ قاعدہ کی بات
ہے کہ ہر ایک عضو کو کسی خاص چیز یا عمل کی اسی حد تک برداشت ہوتی ہے جس قدر کہ اسکو
مناسب اور موافق ہے۔ انکھیں معمولی روشنی میں اچھا کام دیتی ہیں لیکن زیادہ روشنی سے
خیرہ ہو جاتی ہیں۔ دھوپ میں بہت رہنے اور شب کو لمپ کی روشنی سے زیادہ دیر
لکھنے سے انکھوں کو بیشک نقصان ہے۔ نہایت سفید اور تابدار اور روشن چیز سے چشم
زور سے ٹکر کھا کر ٹوٹتا ہے اور انکھوں میں جا کر لگتا ہے اس سے بصارت چشم میں فتور پیدا
ہوتا ہے معمولی زور سے زیادہ جس شے پر نگاہ کو زور دالنا پڑے وہی شے بحق بصارت
مضر ہے جس مکان میں تاریکی ریاضت کیجاتی ہے وہ مکان صاف اور مواد دار اور گندہ گاہ روشنی
نوجوانوں کو وہ عینک فائدہ دیتی ہے جو قوت بصارت کے برابر ہو یعنی تہ زیادہ نہ کم۔
جس عینک سے ایک باریک حرف بڑا اور موٹا نظر آتا ہے وہ عینک انجام کو قوت بصارت
کھٹا دیتی ہے اور اس قسم کی عینک لگانے والے لوگ بدون عینک ہرگز بخیر یا پڑھنے کا
کام نہیں کر سکتے پس ہمارے دانست میں عینک مردگار بصارت نہونا چاہیے۔

بہ نسبت چھڑکی عینک کے کاچ کی عینک نہایت مضر بصارت ہے کیونکہ کاچ میں بطبع
حرارت ہوتی ہے اور اس حرارت سے بصارت میں کمی آجاتی ہے لیکن چھڑکی عینک ٹھنڈی
ہوتی ہے اور اس سے نگاہ میں یک گونہ خنکی ہو پختی رہتی ہے اور دماغ بھی تازگی پاتا ہے
کاچ کی عینکوں سے بصارت ہی سوخت نہیں ہوتی بلکہ دماغ میں اسے بیوست اور حرارت
ہو پختی ہے اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جب دماغ میں بیوست ہو پختی تو نہ صرف بصارت میں فرق لگتا
بلکہ اعضاے رئیسہ میں بھی بیوست و درجائیگی کیونکہ دماغ شہنشاہ جسم ہے بہت سی ایسی
قوتیں اور خواص ہیں کہ دماغ اعضا کو تقسیم کرتا ہے دماغ ایک ایسا رئیس الاعضا ہے کہ
تمام انسانی جسمانی اعضا اسکی متابعت و حکومت قبول کرتے ہیں۔ شام کو اسکی جن کا

تا کسی قدر سد و ہو جاتا ہے اور آفتاب غروب ہونے کے بعد قدرتی طور پر حیوانوں
 اور درختوں اور درود دیوار سے جو کاربوں نکلتا ہے وہ ساری دنیا میں دورہ کرتا ہے
 اس لیے ایسا کام جس سے دل و دماغ اور بنیائی پر زیادہ زور پڑے بعد غروب آفتاب
 مضر صحت ہے جب تک آفتاب کی روشنی قائم رہتی ہے کاربوں کو مالتی ہے لیکن دونوں
 وقت ملنے پر اسکا بڑا اثر ہوتا ہے اور دیکھا گیا ہے کہ اسوقت عالم میں ایک قسم کی فزک
 پیرم دگی اور بہت چھا جاتی ہے لیکن تھوڑی دیر بعد چاند اپنی روشنی سے ہوا کو صاف
 کر دیتا ہے پس اسوقت اگر دو تین گھنٹے دماغی ریاضت کی جائے تو کچھ مضائقہ نہیں لیکن
 روشنی کا لحاظ رہے یعنی نسبت لیمپ کی روشنی کے ہندوستانی تیل کی روشنی سے
 بنیائی کو چندان ضرر نہیں ہو جتا تاہم روشنی کی مقدار ایسی ہونا چاہیے کہ نہ کم ہو نہ زیادہ
 اور جو چراغ کی دماغ سے کسی قدر فاصلہ پر رہے اور دھواں چراغ کا آنکھوں تک
 نہ پہنچے جس طرح روشنی میں بہت دور سے لکھنا یا پڑھنا نقصان رساں ہے اسی طرح
 نہایت قریب سے لکھنا پڑھنا مضر ہے۔ بعض لوگ کاغذ کو آنکھوں سے ایسا ملا دیتے
 ہیں گویا آنکھیں کچھ سوچتا ہی نہیں اسی عادت بصارت کے حق میں خراب ہے۔ دماغی
 ریاضت کرنے والوں کو لطیف غذا کھانا دو وقت غسل کرنا دو وقت ہوا کھانا سر پر
 تیل کی مالش کرنا اور صحبت زنان سے دور رہنا فرض عین ہے۔ ہر چند کہ دنیا کے رہنے
 والے شب کو بھی سمندر روز کے چار اور چھ گھنٹے کا دل دماغی ریاضت کرتے ہیں لیکن
 فی الحقیقت یہ انکی زیادتی ہے کیونکہ قدرت نے شب مخصوص واسطے استراحت ہر ذی
 روح کے پیدا کی ہے نہ کہ واسطے محنت و ریاضت کے بیان اگر ضرورتاً دو گھنٹے تک بھی
 کچھ کام کیا جائے تو بھی کچھ مضائقہ نہیں لیکن اس سے زیادہ البتہ ممنوع اور مضر ہے۔
 جس طرح کہ تخریر کا کام باریک ہے اسی طرح سوز نگاری بھی کچھ کم دشوار نہیں
 بلکہ نہایت باریک کام ہر رات کے وقت چھاپہ کی کاپی لکھنا انگلش باریک شب
 کی کتاب پڑھنا سوز نگاری نقاشی اور مصوری وغیرہ ایسے مشکل کام ہیں جنکے
 سبب نظر پر بہت زور دینا اور روشنی کی طرف بہت جھکنا پڑتا ہے جس سے دماغ کا خون آنکھوں میں

اُترتا ہے اور بصارت کو نہایت سخت صدر پہنچتا ہے اس لیے مذکورہ بالا کام رات کے وقت کرنا ہرگز مناسب نہیں ہیں ورنہ چند روز میں آنکھوں سے بنیائی دھوکہ بیٹھ رہے گی گو اس وقت طفل یا جوانی کی طاقت اُننگ پر ہونے سے بنیائی کے نقصانات معلوم نہیں ہوتے لیکن جب بعد چند روز بنایا اور بیکار ہو جائے گی اس وقت افسوس کریں گے کہ یہ کیا ہوا۔ فی الواقع بصارت ایک بڑی قدرتی نعمت ہے جسکی حفاظت اور فدر انسان پر نہایت ضروری امر ہے۔

لکھنے یا پڑھنے کے وقت پھولوں گلہ سنوں درختوں سبز دن اور اسی قسم کی دیگر اشیا کا پیش نظر نہا ایسا ہی ضروری ہے جیسا کہ بصارت کو قائم رکھنا۔ اگر ان اشیا سے کچھ نہ تو سطر سبز رنگ چادر ہی بنیر پر پڑی ہو کہ دماغ کو اس سے تازگی و فرحت ہو پختے آنکھوں کے لیے خضات سے بڑھ کر کوئی شے فائدہ دینے والی نہیں ہے اس لیے اکثر لوگ گھولوں اور جو گھولوں اور کندھوں میں بودیتے ہیں جب درخت بڑے ہوتے ہیں تو گھولوں کو پیش نظر رکھتے ہیں تاکہ بنیائی کو قوت ہو پختے۔

گو کہ آفتاب کی روشنی کائنات کی پرورش کرتی ہے لیکن انسان دھوپ کی تاب ہرگز نہیں لاسکتا خصوصاً لکھنے اور غور کرنے کا مقام دھوپ میں کچھ بھی نہیں ہو سکتا آفتاب کی شعاع میں دماغی ریاضت سے بصارت معدوم ہو جاتی ہے اس لیے خواہ مخواہ ہی کا موسم کیون نہ ہو لیکن دماغی ریاضت ہو اور سایہ میں کرنا مناسب ہے جس سے دماغ کو طراوت پہنچتی رہے۔ یہ خوب یاد رکھنا چاہیے کہ خواہ کوئی موسم ہو آفتاب کی شعاع سے خون بدن جل جاتا ہے آدمی سیاہ ہو جاتا ہے اور سودا دیت پیدا ہوتی ہے آفتاب کے قریب کے ملکوں کے باشندے اسی سبب زیادہ سیاہ فام ہوتے ہیں کہ ان کا خون شدت تمازت سے جل جاتا ہے اور سیاہ ہو جاتا ہے مذہب ممالک کے باشندے ہر موسم میں سر پر چھتری کا سایہ رکھتے ہیں اور دھوپ سے بہت کچھ بچے رہتے ہیں۔

آنا دے بھی سچ کہا مشرقی ممالک کے باشندے نہایت سیاہ اور کریم نظر ہوتے ہیں ہمارے ایک دوست کی شادی کسی شرقی مقام میں ہوئی سیہ بختی سے عورت

سید چودہ اور بد جمال ملی عورت گھر میں آئی اور اپنے خاوند سے بولی کہ صاحب آپ کے گھر میں سب بڑے بوڑھے اور جیٹھ سسرہین میں کس کس سے سارے دن پردہ کرو حضرت نے فرمایا اسی نیکی بنت بی بی براہ مہربانی مجھی کمبخت سے پردہ رکھو اور چاہے جسکو اپنے جمال رشک قمر سے روشن کر۔

شاو۔ تم تو بڑے جانگلو ہو بیچ بیچ میں لٹھ مار دیتے ہو۔ بات کہنے کا سلیقہ نہیں اور مداخلت سو کیا ہی چاہو۔

آزاد۔ کہیں اس بھر دوسے نہ رہتا کہ میں دماغی ہوں۔ بس مان کہہ دیا ہر شے۔ میں اچھے اچھے شہریوں کی لیاقت کی حاضر جوابی و سٹانی میں کان کاٹتا ہوں۔

سینے انجانب کی سسرال ایک بڑے نامی شہر میں ہی ایک دفعہ ہم سسرال کو گئے محلہ بھر میں شور ہو گیا کہ لالہ متانت ماسے کے داماد فضیلت چند کے بہنوئی۔ بی لیاقت خاوند۔ موضع اصلاح آباد سے آئے ہیں اب کیا پوچھیے جوق جوق تماشائی جمع ہونے لگے آئے اور ہمارے گرد بیٹھ گئے اس طرح انجانب کو گھیر لیا جیسے چاند کو مال گھیر لیتا ہے اب جو نیا شخص آتا ہے وہ پوچھتا ہے کہ بھئی یہ کس نئی دنیا سے آئے اور یہ کون ہیں لوگ جواب دیتے ہیں امریکہ سے آئے ہیں اور ہمارے سائے ہیں جب اس نفریر کو ایک عرصہ گزر گیا ہم خموشی سے گھبرا اٹھے اور بے آواز بلند کہنا فوس ہزارا فوس اتوں میں سب کے سب ہمارے بہنوئی ہی بہنوئی ہیں باپ ایک بھی نہیں ایک بوڑھے کھوسٹ جٹے پانوں گور میں لٹک رہے تھے عقل سے بے بہرہ مادے اضطراب کے جھٹ پٹ بولے بیٹا کیوں گھبراتے ہو ہم تمہارے ابا جان بیٹھے ہیں ہمنے کہا ابا جان مہربانی سے اپنے ان دامادوں کو منع کیجیے کہ یہیں نہ چھیریں بس اترنا سننا تھا کہ حضرت پیرنا بالغ مارے نامت کے عرق عرق ہو گئے۔ اب آپ نے سنا کہ ہم کیسے حاضر جواب ہیں۔

شاو۔ مان صاحب اب کچھ موسم کی تبدیلیاں بھی بیان کیجیے۔
جواب۔ موسم ہوا اور تاثیرات کو اکب کی تبدیلی کو کہتے ہیں اور موسم کے ساتھ

طباع کے مزاج بدل جاتے ہیں دیکھو ایک شہر ہر موسم میں کسی مزاج والے کو یکساں مفید نہیں ہوتی۔ موسم سے بالضرورت صحت میں فرق آتا ہوا دواسکے ساتھ مہام میں تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں۔ موسم گرمیاں میں ہوا میں حرارت زیادہ آ جاتی ہے ہوائے گرم جلد کو قوی کرتی ہے یہی سبب ہے کہ عرق زیادہ نکلتا ہے اس موسم میں اشیائے حارہ کا بکثرت استعمال نہایت نقصان دیتا ہے البتہ غذا سے نباتی اور سرد تر مفید ہیں اس موسم میں دھوپ اور لون سے زیادہ بچنا چاہیے اور شراب و مرچ و زنجبیل و ادراک و پیاز وغیرہ بالکل متروک کر دینا مناسب ہے۔ ہوائے گرم کبد میں حرارت ہو چماتی ہے اور خشکی لانی ہے خون کے دورہ کو تیز کرتی ہے اور نبض متواتر ہو جاتی ہے وجہ یہ کہ آفتاب کی تمازت حد سے گزر جاتی ہے جسکی وجہ کُل اعضاء و اعصاب ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ بیاعت گرمی کے ہوا کا جسم بھی زیادہ پھیل جاتا ہے اور یہ ہوا جب بذریعہ تنفس اندر پہنچتی ہے تو نہ خون کو صاف کرتی ہے بلکہ اسکے مزاجی اجزاء سے خون میں اقسام و انواع کے فساد پیدا ہو جاتے ہیں اور خون کو حرارت دیتی ہے اور اسکے دماغ میں عشی لاتی ہے۔ جب آفتاب طلوع کرنا ہے تو نکلنے ہی اسکی شعاعیں تمام زمین پر پڑتی ہیں وہ زمین کی حرارت موجودہ کو اشتعال و ہیجان دیتی ہیں اور تمام حرارت شعاع زمین پر پھیل جاتی ہے اس سبب زمین پر اور زمین کے نزدیک گرمی زیادہ ہوتی ہے اسقدر گرمی بلند سی آسمان پر نہیں ہوتی اگر زمین کے برابر اوج فلک پر بھی گرمی ہو ا کرتی تو پرندوں کے بچنے کی کوئی صورت نہ تھی چیل آسمان پر اسقدر اونچی چڑھ جاتی ہے کہ بعض وقت نظر بھی نہیں آتی اسکی یہ وجہ ہے کہ بلندی چرخ پر گرمی کم ہوتی ہے۔ چونکہ اعضا پر گرمی کا اثر علی وجہ الکمال ہوتا ہے جو طاقت دینے والے تمام اعضا کے ہیں اسلئے بہت رتہا ہے اور آرام کو جی چاہتا ہے اور بوجہ سستی و غنودگی کے کمزوری اور بوجہ کمزوری و ضعف میں ضعف اور شہتا میں کمی آ جاتی ہے۔ سردی میں انسان جو غذا کھاتا ہے اس سے چربی پیدا ہو کر اعصاب و شرائین میں جم جاتی ہے یہ چربی گرمیوں میں گھل کر خون میں ملتی اور غذا کا کام دیتی ہے یہ گرمی کے اس عمل سے بھوک و طاقت میں بالکل کمی

آجاتی ہر اور دوسرا سبب شدت تشنگی کا بھی ہر جس سے اشتہا میں تفریط واقع ہوتی ہر چونکہ گرمی میں پسینا زیادہ آتا ہر اور حرارت موسمی اعضاء و عصاب کو خشکی دیتی ہر اسلئے خون میں آبی شیا کی کمی سے پیاس زیادہ لگتی ہر اور جو کچھ پانی پیاجاتا ہر حرارت اسکو جذب کر لیتی ہر جب روز بروز چربی گھلتی ہر اور غذا کم ہو جاتی ہر تو جدید طاقت کے پیدا ہونے سے کمزوری پھیل جاتی ہر۔ جب حرارت خون میں زیادہ جوش دیتی ہر تو اس جوش سے آبی اشیا خون جدا ہو کر پسینے کی شکل میں براہ مسامات بدن پر آجاتی ہیں اور انکی کمی سے اندرونی حرارت اسکا کو پانی کی خواہشمند بناتی ہر اسی کا نام پیاس ہر اور جب اشیا پسینے کی راہ نکل جاتی ہیں تو پیشاب کم آتا ہر۔ اس موسم میں ٹھنڈائی اور شربت اور عرق گلاب زیادہ فائدہ مند ہر اور پانی کا چمچ کا کوبھی۔ خصوصاً سردی ہارون اور سبزہ زار سفامون میں رہنا سفید صحت ہر اسی لیے صاحبان انگریزی تال شملہ منصوری اور کشمیر کے ہارون پر چلے جاتے ہیں کشمیر ایک پرفضا اور تروتازہ ملک ہر جسکی عمرگی اور خشکی پر اکثر و ن نے اقرار کیا ہر کشتار سے

اگر مرغ کباب سرت کہ بابال و پر آید
اگر کاسہ چینی زہوا بر حجب سر آید

ہر سوخت جانے کہ بہ کشمیر در آید
از بسکایہ شود جذب رطوبت عجیبی نسبت

ان مقامات کی بود باش اور وہاں کی خنک آب و ہوا بہ نسبت یہاں کی دواؤں معجونوں شربتوں۔ اور ٹھنڈائیوں کے زیادہ راحت بخش اور قوت افزا ہر۔ یہ نسبت ہوا سے گرم مرطوب ہوا زیادہ مضر صحت ہر کیونکہ اس میں مختلف عفونتیں اور شری ہوتی اشیا کے اجزائے شامل ہوتے برسات میں ہوا سے گرم مرطوب ہو جاتی ہر اور اسکی وجہ سے مختلف امراض مثل اسہال ہیضہ اور بحشیں وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں جس جگہ کہ کثرت کے ساتھ درخت ہوں اور جہاں کہ ایک مدت تک مکرود پانی جمع رہے اور جہاں کہ زمین نشیب میں واقع ہو وہاں کی ہوا نہایت مرطوب ہوتی ہر گانوں یا شہروں میں جہاں کہ تال تلیوں اور گاڑھ گڑھیوں میں بہت دنوں تک برسات کا پانی جمع رہتا ہر وہاں کی ہوا بھی مرطوب ہو جاتی ہر اور اس قسم کی ہوا صحت کے حق میں نہایت خراب ہر مرطوب ہوا سے ایک یہ اثر بھی ہوتا ہر کہ فضلات جسم کم خارج ہوتے ہیں یعنی چونکہ اس میں

حیات بنین رہتی اسلئے جو پسینا کہ بدن سے نکلتا ہر مرطوب ہوا اسکو جذب بنین کر سکتی
 اور پسینے کا نہ نکلتا گویا از بس مضر ہے۔ جہاں تک ممکن ہو اس موسم میں صفائی و طاعت
 بند و بست رکھیں پوشاک میں عطریات اور مکان بود باش میں صفائی ایسی ضروری تھی
 جیسی کہ ندرگی کے لیے صحت سی موسم ہر جسکو ہندوستان میں و بانی موسم کہتے ہیں۔
 مختلف امراض اس موسم میں پیدا ہوتے ہیں وجہ یہ ہے کہ زمین سے حرارت کے انحراف
 نکلتے ہیں اور مادی اشیا گلتی اور سڑتی ہیں ہوا کو خراب کرتی ہیں ہر ایک موسم میں
 ہوا صاف اور عمدہ ہوتی ہے مگر اسی موسم میں زیادہ بگڑ جاتی ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ گند
 گرد گندگی اور مکانون میں سور یوں اور نابالغوں کی وجہ سے مختلف غلاظت اور
 عفونت کا انبار لگا رہتا ہے مگر کمینوں کے مزاج میں اس کے اصلاح کی آہنج بنین وہ بنین
 سمجھتے کہ سی خرابیاں مرض بنکر ہماری جانستان موت بن جائیں گلی اور صدر مار و پیہ برباد
 ہوگا۔ کنوان یا خانہ موریاں اور کوڑا کرکٹ مکان بود باش سے ایک گوشہ پر ہونا چاہیے
 عموماً پاخانوں کے بنانے میں اس بات کا خیال رکھیں کہ گندگی زمین پر نہ گرنے پائے
 اور اگر ہر دفعہ پاخانہ بھرنے کے بعد اس پر تھوری سی خشک مٹی ڈال دیکھتے تو ہوا صاف
 رہ سکتی ہے ہوا کی صفائی پر ہر وقت نظر رہنا چاہیے اسلئے نہ صرف صفائی مکان ملحوظ رہے
 بلکہ گندھک اور یوان کی دھونی بھی ہر روز جلائی جائے۔ برسات میں نہ کپڑے پہننا
 نہ کھانے میں کھینکنا۔ تنگے پانون کیچڑ اور پانی میں بھرنے۔ اور مرطوب ہوا کے دورہ میں عریان
 نہ رہنا اگر زیادہ بنین نوزہر کی خاصیت جب بھی رکھتا ہے۔ مرطوب ہوا میں سینہ اور
 سر کو قلا لین کی صدری اور لوہی سے حفاظت میں رکھیں اور شقت مکان میں رہیں
 اور ہر قسم کی احتیاط رکھیں مثلاً غذا بقدر خواہش نہ کھاتے چلے جائیں اور فیصلہ غذیہ سے
 پرہیز رکھیں بقولات سے زیادہ انس نہ کریں خصوصاً پھوٹ کھیرے بٹھے وغیرہ کو کھانے نہ
 علی ہذا موسم سرما کی احتیاط بھی کچھ کم بنین ہے۔ اس موسم کے اول و آخر سہل
 لینا چاہیے تاکہ بعدہ صاف ہو جائے طب و لون کا مقول ہے کہ انسان جو کچھ غذا کھاتا ہے
 خواہ وہ اعلیٰ درجہ کی ہو یا ادنیٰ درجہ کی اسکا فضلہ یا ضرر بعدہ میں باقی رہتا ہے اسلئے

کہ ادھر غذا کھانی اور وہ فضلہ نکل گیا اور جو ہر غذا جزو بدن بن گیا بلکہ تھوڑے بہت اجڑے
 کیفیت ہر روز کی غذا سے باقی رہ جاتے ہیں جنکا اخراج بدون مسلسل ہرگز ممکن نہیں مسلسل سے
 طبیعت صاف ہو جاتی ہے اور دماغ کا تنقیہ ہو جاتا ہے اور جسم کی ساری کثافت نکل جاتی
 ہے جو لوگ مسلسل نہیں لیتے وہ ہمیشہ دائم المرض رہتے ہیں کیونکہ ایسا لہا سال سے جو خرابے
 کیفیت سے مدد میں جمع ہیں وہ بسیار اوقات بھوک میں غذا سنت کا کام دیتے ہیں اور
 اُسے شہرے ہوئے انجرے اٹھ کر دماغ میں منتقل ہوتے ہیں۔ بھوک بھی کم ملتی ہے اور بدن
 سست رہتا ہے۔ تکیوں میں درد ہوتا ہے برسات میں پیش پید ہو جاتی ہے ہلکے تو کوئی
 مسلسل نہ لینے والا شخص ایسا نظر نہیں آتا کہ وہ مختلف بیماریوں میں نہ پھنسا رہتا ہو یا ہی
 قوم میں مسلسل لینے کا نہایت ہی کم رواج ہے اور وہ صرف ایک یہ دلیل پیش کرتے ہیں
 کہ مسلسل سے ناتوانی ہو جاتی ہے اور ہمیشہ کے لیے مسلسل کی عادت پڑ جاتی ہے مگر جتنے ایسا
 نہ طبعی نہیں دیکھا کہ مسلسل کو برائیوں کے ساتھ منسوب کر کے تقریر کرے۔ یہ وحشیانہ
 خیال ہے کہ ہم مسلسل کی عادت نہیں ڈالتے ورنہ جو شخص ذرا بھی عقل رکھتا ہو گا اور
 جو انسان کہ غذا کھانا ہو گا وہ ضرور سال میں کم از کم دو بار مسلسل لے گا۔ جو لوگ کہ مسلسل
 نہیں لیتے وہ وبائی موسم میں جبکہ ادون کو پہچان ہو چکا ہے ہیضہ سے جان بحق ہوتے ہیں
 ہو جاتے ہیں اگر زندگی باقی ہے تو بیماری ہی کا صدر ہٹا سکتے ہیں۔ ہندوستان میں
 دن ہیضہ کھڑا رہتا ہے اس کے یہی اسباب ہیں۔

ہنگام تغیر موسم حبت اخراج رطوبت زائدہ و سائر مواد فاسدہ کے ضرور مسلسل لینا چاہیے
 کیونکہ فضلات کے اخراج سے طبیعت اصلی حالت پر آ جاتی ہے اور پھر نوا چھ مہینے یا سال
 بھر کے لیے بیماریوں سے چھٹکارا لگاتا ہے۔ یہ ہم نہیں کہتے کہ لوں سا مسلسل اچھا ہے ڈاکٹر سی
 یا یونانی۔ بات یہ ہے کہ جس مسلسل کی عادت پڑ جائے وہی درست ہے مگر یونانی مسلسل سے تصفیہ کامل
 ہو جاتا ہے اور سبب موافقت طبیعت کے یہ مسلسل عمدہ اثر کرتا ہے اور توہمات بھی بیدار نہیں
 ہوتے مگر ہر ایک مسلسل کا لینا اس وقت جائز ہے جبکہ قمر مقارن زہرہ کے ہو اور زائد النور
 ہو اس تحویل کی کیفیت ہر وقت اور ہر جگہ خبری پنچا باک اور نجومی پڈتوں سے دریافت ہوئی

یا جو لوگ کہ عالم نجوم سے واقف ہیں وہ خود اسکا لحاظ رکھتے ہیں۔ اس قابل یقین کر لینے کے ہر
کہ قدرت نے کو اکسب میں عالم سفلی پر اثر ڈالنے کی حکمت رکھی ہے اگر مذکورہ بالا وقت پر
سہل لیا جائیگا تو حکما کہتے ہیں کہ بیشک دست زیادہ آئینے اور سواد خوب خارج ہوگا
لیکن غیر وقت پر سہل کا چندان اثر نہ ہوگا اسکا تجربہ ہوا ہے کہ ایک طبیب نے کسی مرض
مادی میں ایک شخص مرض کو سہل قوی دیا مگر اس سے اخراج مادے کا تہا نہ ہوا اور
مرض سے ازالہ قبول نہ کیا تب اسی مرض کو برعایت تحویلات خفیفہ ساسہل دیا گیا تو
اسمین دست زیادہ آئے اور اخراج مادہ بھی بخوبی ہوا اور صحت کامل حاصل ہو گئی۔
ازاد۔ دستون کے ذکر پر دست بدست ایک روایت مجھے بھی یاد آگئی ہے دست سن لیجئے
ملا صاحب ایران گئے شاہ گجکلاہ ایران نے سیر اسباب شہی کر اگر مرقع تصویر دکھلایا ایک
تصویر حضرت ابوالکارم اکبر شاہ کی جاضرور میں آویزان تھی اسکی طرف اشارہ کر کے ملا صاحب
سے پوچھا کچھ پہچانا یا کسی تصویر پر کہا ان پہچانا یہ اس صاحب جاہ و جلال کی تصویر پر
جسکے رعب سے بندرگان حضور کا پاخانہ خطا ہوتا ہے۔
شاد۔ خدارا ذرا لب بند رکھیے بعد ختم اس کلام کے جتنے لطف آکھو یاد ہوں کہ ڈاڑھی
مگر قطع کلام نہ کیجیے۔

جواب۔ سردی میں ہوا سے حرارت کم ہو جاتی ہے اسلئے جسم اور اسکے اعضا بالیدرگی
کم پاتے ہیں کیونکہ سبب سردی کے اعضا سکڑے رہتے ہیں اور جا بجا جسم میں چربی
جسم جاتی ہے اس سبب جلد کی طرف خون کے نہ راجع ہونے سے بدن پر خشکی کچھا جاتی ہے
اور ہوا سے جلد دست و پا پھٹ کر اس سے خون نکل آتا ہے مناسب ہے کہ ہوا سے بدن
کو بخوبی حفاظت میں رکھیں اور چونکہ اعضا سے اندرونی کی طرف خون کا رجوع زیادہ
ہوتا ہے اس سبب قوت باطن بڑھ جاتی ہے اور حرارت عزیز می جوش میں آتی ہے
گرم کھانا مفید ہوتا ہے۔ ہوا سے سردی جسمی حرارت کو کم اور مضمحل کر دیتی ہے اس سبب
بدن پر چار تحسوس ہوتا ہے مناسب ہے کہ گرم کپڑے پہنیں اور تمام بدن کو ہر وقت
گرم رکھیں اگر بخیاں سوخت خون آگ سے نہ تاپیں تو آتشخانوں سے مکاؤں کو

گرم کھین اور روغنی مٹیا و گرم مصالحہ کی خورشش اکثر کھین۔ ان دونوں میں چونکہ
 اعصاب کو قوت پہنچتی ہے اسلئے کام کو دل چاہتا ہے اور تکان معلوم نہیں ہوتا بلکہ کام
 کی وجہ سے حرارت عزیز می جوش میں آتی ہے یہ موسم گرم و خشک مزاج والوں کو نہایت
 خوش آتا ہے اور جس طرح جنگ کے دن سپاہی بیدار اور خوش ہوتا ہے اسی طرح ہندوستانی
 پوس ماہ کے بدر کی رات کو حار مزاج والے طبی طور پر فرحت و راحت پاتے ہیں خصوصاً
 کنوارے سرد پونوں کی رات عجیب قلمی طاوت و فرحت کا سرمایہ ہوتی ہے۔ امرائے نیاؤں
 سردی اور کپکپی کا باعث یہ ہے کہ وہ کچھ کام نہیں کر سکتے خالی بیٹھے اعضا کو کمزور اور
 سست بناتے ہیں چونکہ اعضا کا کام حرکت ہے جب انکو کام کی حرکت نہیں پہنچتی
 کہ جسم میں حرارت کا دورہ ہوا اسلئے انکو سردی زیادہ محسوس ہوتی ہے اور سردی و
 گرمی خاص امارت و قول کا نام ہے غریب و مساکین کو معلوم بھی نہیں ہوتا کہ سردی کیا اور
 گرمی کیا دن کیا اور رات کیا۔ بات یہ ہے کہ نفس سرکش کو بقدر سجد و حساب را حقیق
 ملتی ہیں وہ اور بھی پانون پھیلاتا ہے عمر گرانمایہ درین صرف شدہ تاجہ خور م
 صیف چہ پوشم شتادہ حکما و غربا کے لیے یہ موسم واسطے کام کرنے اور انسانی ہستی کے
 کچھ فائدہ اٹھانے کے ہے لیکن زرداران زمین مزاج کو انگریزی قیمتی شرابوں انواع
 و اقسام کی گزگ اور بوزیات وغیرہ اور نفیس خنداؤں اور بری تمثال معشوقوں سے
 مرنے مارنے کے لیے حرام یاد کچا یا رنگدار قدح و فراسے بادہ نعلش کتم ہزار قدح
 و دیش اس موسم میں نہایت سفید ہے اور بقدر طاقت کام بھی زیادہ کرنا بہتر حرکت
 کرنے سے نہ صرف دولت حاصل ہوتی ہے بلکہ انسان کی تندرستی اور صحت اس پر موقوف
 ہے۔ چونکہ شدت سرما باعث قوت عقل و مزاج بالیدگی جسم ہے اسلئے گرم پوشاک و ستر
 عورت کا اہتمام بخوبی رکھیں۔ ہرستانی مقامات کے آدمی ہمیشہ کم عقل و جاہل ہوتے ہیں
 اور قد و اندام میں بھی چھوٹے ہوتے۔ مالاک روس میں ایک مقام
 سیریا ہے وہاں کثرت کے ساتھ ہر وقت برف گرتی ہے گورمنٹ روس سے جب
 کبھی کسی مجرم کو سخت سزا دی جاتی ہے تو مجرم مذکور سیریا بھیجا جاتا ہے اس سے غایت بڑی

کہ مجرم کو برف سے نہایت سخت ایذا اور تکلیف پہونچے۔ مغربی ممالک میں بہ نسبت شرقی ممالک کے برف بہت گرتی ہے لیکن ہندوستان میں تینوں موسموں میں اپنا پورا دورہ کرتے ہیں اس سبب بیان احتیاطاً ہر موسم واجب ہے۔ بعض وقت جب سردی کا زیادہ زور ہوتا ہے تو اعضا کمزور ہو کر سست ہو جاتے ہیں اور ایسے انسان کا میلان طبع خواب و آرام کی طرف زیادہ ہوتا ہے اعتدال کی سردی البتہ عمدہ ہے۔ سردی سے حرارت عزیز میٹا جاتی ہے اور وہ دوسری میں لگا رہنے خواص اور سمجھاؤ سے گزر جاتی ہے۔ سرما کی بارش اور بھی سردی کو ترقی دیتی ہے اس وقت میں آگ سے تا پنا بہتر ہے کیونکہ آتش کی حرارت مفائل کو فوراً گھول دیتی ہے اور جسے ہوئے خون کو رفیق کرتی ہے۔ بعض وقت مائع کی انگلیاں ایسی کھج جاتی ہیں کہ قلم کا پڑنا محال ہوتا ہے اسکی یہی وجہ ہے کہ سردی سے اعضا سست جاتے ہیں اور خون کا دورہ کم ہو جاتا ہے چونکہ خون اپنی جگہ پر جم جاتا ہے اور اسکی حرارت دب جاتی ہے ایسے شرابین کمزور اور سست طاقت ہو جاتی ہیں پس بمقتضاے مزاج گرم اشیاء اور گرم پوشاک کا استعمال اس موسم میں ضرور ہے۔

شاد۔ بچوں کی پرورش کس طرح ہونا چاہیے۔ ہیضہ کے کیا اسباب ہیں بیان کیجیے۔
 آزاد۔ اول ایک بات سیری سن لیجئے۔ ایک شاعر نے بادشاہ کو عرضی میں پیر و مہر شد برحق لکھا بادشاہ ناراض ہوئے اور فرمایا کہ یہ لفظ بہ شان خدا چاہیے نہ بہ شان بندہ شاعر نے کہا حضور غور کریں میں نے بیجا نہیں لکھا پیر و مہر شد برحق خاص بندہ ہی کی شان میں آتا ہے بادشاہ اسکی عقلمندی پر خوش ہوا۔ اسی طرح سیان محسن اپنے خدشگار کی دانائی پر خوش ہوئے تھے۔ اور وہ روایت یوں ہے کہ محسن نے خدشگار کو ایک روپیہ دیا اور کہا ہمارے نام کی مہر کھدوا لاچار آنہ حرف لیکھا وہ مہر کن کے پاس پہونچا اور کہا یا آٹھ ہوا اور مہر پر (محبس) کندہ کر دو لیکن جیم کا نقطہ مجھے پوچھ کر کھودنا مہر کن نے (محسن) کھود کر پوچھا کیا کہتا ہے کہ یہ کہتا ہوں جیم کا نقطہ سین کے پیٹ میں رکھ دے۔ غرض کہ چار آنہ آقا کو واپس لا کر دیے۔ بھلا اب ایسے خدشگار کہاں ہیں۔

جواب۔ بچوں کو بہت میٹھا کھانا مضر ہے اور بار بار انکا منہ چپتا رہنا بھی انکا مضر ہے۔

نشور و نما میں فتور برپا کرتا ہے۔ زیور سے گوندھنی کی طرح گوندھنا بھی مضر صحت ہے بچوں کا
 اچھل کود اور تک و دو آنکلی بالیدرگی اور قوت کا ایک ذریعہ ہے۔ مٹی اور دھول میں کھیلنے
 سے باز نہ رکھنا چاہیے کیونکہ مٹی پرورش کرتی ہے اور وہ کھلی ہوا میں دم لیتے ہیں۔ لیکن
 اگرانی چاہیے کہ وہ مٹی نہ کھائے پائین تاریکی اور گھراور گود میں ہر وقت بچوں کا رکھنا
 انکو نقصان دیتا ہے۔ نباتاتی غذا پر بہت جلد رغبت نہ دلائیں بلکہ مان کا دودھ بہت
 دن پینے دین۔ پوشاک۔ صفائی غذا۔ طہارت۔ نگرانی۔ تعلیم و تربیت۔ اور آزادی کا
 بخوبی انتظام رکھیں۔ چھ برس کی عمر پوری ہونے پر تعلیم کی بنیاد ڈالیں چیمپ کی
 بیماری سے محفوظ رہنے کو انگریزوں کا ایجاد کیا ہوا ٹیکا ضرور لگوائیں۔ اسی برس کا
 زمانہ گزراؤ اکثر چیز نے خیال کیا کہ گائے کے تھنوں پر جودانے نکلتے ہیں اگر انکا چیمپ
 لیکر کسی تندرست آدمی کے جسم میں پہنچائیں تو آدمی چیمپ کی بیماری سے بچ سکتا ہے
 چنانچہ تجربہ سے یہ عمل مفید پڑا اس عمل کا نام انگریزی میں وکیسی نیشن ہے اور ہندی میں
 گنو تھن سیتلا۔ اب اسکا برتاؤ اس طرح ہے کہ خاص چیمپ کے دانے سے ذرا سا چیمپ
 لیکر شتر کی نوک سے تندرست آدمی کی کلائی کے قریب جلد کے اندر پہنچا دیتے ہیں
 چنانچہ جگہ ٹیکا لگاتے ہیں اسکے بدن پر چیمپ کے دانے خفیف لکھ آتے ہیں اور
 سچ خوف ہلاکت و تخریب جسم نہیں رہتا اس عمل نے ہندوستانیوں کو بہت فائدہ
 دیا اور تجربہ سے ہرگز کوئی امر خوفناک پایا نہ گیا۔

ہیضہ کے تین سبب ہیں تجارت۔ سورہمنی۔ ہوا کی خرابی۔ جس قدر کہ صحت کے
 قواعد بیان تک بیان ہوئے اگر بالترتیب انہر عمل کیا جائے تو مرض ہیضہ بہت کم
 واقع ہو اس مرض کے باب میں ایک عجیب بات تجربہ سے ثابت ہوئی ہے اور اسکو
 ضرور یاد رکھنا چاہیے اور وہ یہ کہ یہ بیماری خاص خاص جگہ کو ایسی چپٹ جاتی ہے کہ
 وہاں سے ٹالے نہیں ملتی پس جس گھر میں کوئی آدمی ہیضہ کرے اگر اس گھر کو نہیں تو
 گھر ہی کو دس دن تک چھوڑ دینا چاہیے کیونکہ اس جگہ ایسے اسباب موجود ہیں جن سے
 اور لوگوں کو بھی ہیضہ ہو سکتا ہے۔ ثقیل غذاؤں اور نجاست وغیرہ سے پرہیز کرنا

اولی ہر گھر کے صاف اور معطر رکھنا چاہیے اور لوہاں اور گندھک کی دھونی دوسرے گھر کے
 دن دینا مناسب ہے بہت سخت کرنا بہت کھانا اور رنگ جگہ یا جماعت میں بیٹھنا کل امور پر
 مرض ہیضہ میں اسے اجتناب بہر نوع واجب ہے اور چونکہ ہندوستان میں ناقص اشیاء کی
 خرید و فروخت کا رواج عام ہو گیا ہے مثلاً دودھ میں پانی گھی میں چربی آئے ہیں لکڑی
 کا برادہ ملا دیتے ہیں و علیٰ ہذا القیاس اسلئے و بانی موسم میں اشیاء کو دیکھ بھال کر استعمال
 میں لانا چاہیے اور پانی خوب صاف اور عمدہ پینا مناسب ہے۔

کثرت کے ساتھ برنج کی خورش ہرگز نافع نہیں بلکہ اس سے بادی بڑھتی ہے۔ پانی
 ملے ہوئے دودھ سے ٹیفڈ بخار پیدا ہوتا ہے۔ تنباکو کا رواج ہندوستان میں زیادہ ہے
 ہر چند کہ یہ ایک شرمزہ ہے اس سے اکثر بھیڑے کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اور سستی
 لگاتی ہے لیکن عام موموں کی مرطوب خاصیت کو دفع کرنے کے واسطے عمدہ ہے خصوصاً
 دیا کے موسم میں بس نافع ہے لکن عین جب کثرت سے یورپ میں و بار ہیضہ پھیلی
 تھی یہ سے معلوم ہوا کہ جو لوگ چرٹ پیتے تھے وہ کم ضائع ہوئے علیٰ ہذا القیاس لکن ہم
 و بایں ہندوستانی میں حقہ پینے والے لوگ بخار اور ہیضہ سے اکثر امن میں رہے
 اس سال اس شدت سے بخار اور ہیضہ نے دورہ کیا تھا کہ سولہ لاکھ سولہ ہزار دسواٹھ
 آدمی صرف اضلاع مالک مغربی و شمالی میں تلف ہوئے۔

بیان تک جو کہ ہم نے بیان کیا اسکو روزمرہ برتاؤن کی درستی کا اتالیق سمجھو
 حتی الامکان کوئی طبی مسئلہ بیان میں نہیں آیا جسکے سمجھنے اور عمل کرنے میں دشواری
 ہو ہم صرف یہ چاہتے ہیں کہ قوم میں جو کچھ بد پرہیزیاں اور بجا نب صحت بے پروائیاں
 پھیل رہی ہیں وہ ہمارے اس بیان کے رو سے دور ہوں۔

میں اپنے ناظرین کی سمیع خراشی اور سامعین کی درد سری زیادہ پسند نہیں کرتا
 صرف توجہ دلانا ہوں کہ نذر رستی ہزار نعمت ہے اسی کے واسطے دنیا کے تمام عیشونکی
 آرزو کیجاتی ہو ورنہ کل کائنات انہی نظر میں ہیج ہے۔ بیمار آدمی کسی کام کا نہیں
 اور جو بیمار کہ صحت میں اسکو دلچسپی کا ذریعہ تھے وہی بیماری میں سوان روح

ہو جاتے ہیں۔ بیماری سے آدمی بے طاقت ہونے کے سوا مفلس اور بے زیر بھی ہو جاتا ہے اور عزیز واقارب کی نظر میں بسیار اوقات کھٹک اٹھتا ہے افسوس ہے کہ اکثر لوگ بیماری کی خواریوں کو اپنے ہاتھ جمع کرتے ہیں اور بیماری سے قبل صحت کی قدر نہیں کرتے ہر ایک بیماری ابتدا میں مانند ایک چھوٹے منبع کے ہوتی ہے جس کا روکنا اور بند کرنا نہایت سہل ہے لیکن رفتہ رفتہ وہ منبع مانند ایک بڑے دریا کے ہو جاتا ہے جس کا روکنا ہرگز انسانی طاقت کا کام نہیں۔ ایک بڑا حکیم اپنی قوم کے امرا کو صلاح دیتا ہے کہ وہ اپنی اولاد کو کھلے ہوئے مقاموں پر رکھیں اور اگر کچھ ہو تو سال میں چند ماہ تک ضروریات میں بھیجیں غایت یہ ہے کہ ہر امر پر ہوا کی صفائی ملحوظ رہے اور تنگ مقاموں میں بود باش نہ رکھیں کیونکہ عمدہ ہوا انسان کی زندگی ہے۔

ہندوستان میں شاید ہی کوئی مقام ہو گا جہاں حفاظت تندرستی میں بڑے بڑے نقص نہ موجود ہوں چونکہ بانی چین کی مقدری سے بالضرور زید بیمار ہو گا اور رفتہ رفتہ مر جائیگا اسلئے یہ کہا جائیگا کہ زید نے خود کشی کی پس حفظ صحت کے عام نتائج سے لوگوں کو نفع حاصل کرنا چاہیے۔

جو ہندو کہ اپنے مردے کو جلا دیتے ہیں وہ اچھا کرتے ہیں کیونکہ سوخت و دفن سے ہوا کے تمام خراب اجزاء دور ہو جاتے ہیں اور جہاں تک یہ دعوانہ ہو چکا ہے ہوا کا مزاج صاف ہو جاتا ہے یورپ بالخصوص امریکہ میں کثرت کے ساتھ نفس کا جلاتا مروج ہوتا جاتا ہے مگر وہاں زمین بنانا یا زمین دفن کرنا البتہ صحت کے لیے مفید ہے یا نہیں یہ وہ سبب ہیں جنکی اصلاح سالہا سال تک نہیں ہو سکتی۔

قوم میں اکثریت کے ساتھ عیاشی اور شراب خواری کا رواج ہے جس کا نتیجہ ہمیشہ یہ رہا ہے کہ نہایت چھوٹی چھوٹی عمر میں آدمی مر گئے چلے جاتے ہیں۔ جانوروں اور پرندوں کی مجامعت کا قدرت نے ایک خاص وقت مقرر کیا ہے مگر حضرت انسان کے لیے کل وقتوں کا چھاٹک مباشرت کے لیے کھلا ہے ایک کتا شباب رستان میں دیوانہ شہوت ہو جاتا ہے مگر انسانی شہوت عجیب مرغ دست آموز ہے کہ ہر وقت بہت اختیار موجود ہے۔

خداے تعالیٰ ہماری قوم کو عقل و تمیز بخشے کہ وہ اپنے ذاتی منافع کی قدر کرے اور صحت و تندرستی کو انسانی زندگی کا ذریعہ اور دنیا کی کل نعمتوں کا معنی سمجھے۔

آزاد۔ بیان میں کچھ پھیکا پن معلوم ہوتا ہے جیسے چراغ سحری کا نور۔ شاید خامتہ فریب ہے۔ بہتر ہے کہ اب خاموش ہو رہے ہیں۔ کہ بہت ازہر چہ کوئی خاموشی بہ زمین بھی رخصت ہوتا ہوں لیکن ایک بات یاد رکھیے انسان خود اپنا معلم ہے اور مجبوری انسان کی حاکم ہے۔

شاد۔ واہ آپ تو چلے آئیے ارمیان کھڑے ہیں بھی چلتا ہوں کوئی رخصتی لطیفہ نہوگا کیا ۹۔ آزاد۔ ایک پختل آقا کا بھتیجا کر ملازم سے کہا جی میں آتا ہی ایک چپت دون وہ بولا پس رہنے دیجیے دنیا کی آپ سیکھے ہی ہیں ایک فقیر کہا کرتا تھا کہ کل افعال نیک و بد بخائب اللہ ہیں ایک روز کسی طرف نے فقیر کو ڈھیلہ مارا وہ پھر کرتیچھے دیکھنے لگا طرف نے کہا پیچھے کیا دیکھتا ہے پھر خدا نے مارا یہ عقیدہ کیسا فقیر بولا نا بابا یہ بات نہیں سمجھ تو خدا ہی نے مارا لیکن میں دیکھتا ہوں درمیان میں منہ کسکا کالا ہوا۔ رخصت ہوا۔

خامتہ الطبع از علمای صبح

بعد ثنا حکیم علی الاطلاق و لغت سرور نافع جویندگان صحت جسمانی اور طالبان لذات زندگانی کو مشردہ خرد افزا اس زمان فیض اقران میں نسبی نایاب بحالہ الاجواب ذخیرہ پند و نصیحت مجموعہ اندر و مواعظت اراض جبل کے لیے دار و سے شفا اور اصحاب خرد کو شربت طرب افزا۔ بہتر عوارض غفلت سے بیماروں کا اٹھانے والا اصحاب سلیم الطبع کو شوق حفظ صحت برہائے والا جسکے پڑھنے سے ہر خرد و کبر کو فوارہ بہار حاصل ہوں اور کل بریا و پیرانی زندگی کی اچھی بری باتوں کے جاننے میں کامل ہوں ستغنی عن الصفات موسوم بہ آبجیات مصنف شاعر جاد و بیان ماہر شیوا زبان جسم و جان سخن کامل ہر علم و فن سپہ سالار سرکہ فصاحت یک زبان عرصہ بلاغت انشا پر واز حکیمانہ خیال سوجہ مضامین عدیم المثال مہر و احصاء و اکابر جہان جناب منشی کا ستارہ سرا و احب شملہ بنہ نادان داؤد گنجی خلف الصدق دیواری لال صاحب متوطن داؤد گنج ضلع ایشہ نہایت اہتمام و دراز نظام سے بحریک مصنف مہر و سلیم اسی منشی نو لکھنور واقع لکھنؤ میں بار دوم ماہ جون ۱۹۹۱ء مطابق ماہ ذی قعدہ ۱۴۱۲ھ طبع ہو کر بطبع خاص طبع ہوا۔